

Dr. David R. Hawkins

ISTEN JELENLÉTÉNEK FELFEDEZÉSE

Elkötelezett nondualitás

Dr. Dávid R. Hawkins

ISTEN JELENLÉTÉNEK FELFEDEZÉSE

Elkötelezett nondualitás

Isten jelenlétének felfedezése

Elkötelezett nondualitás

Rácz Virág-Lilla magánkiadás
Marosvásárhely, 2012

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:

DISCOVERY OF THE PRESENCE OF GOD

By Dávid R. Hawkins, M.D., Ph.D.

Copyright ©2006 by Dávid R. Hawkins

Original English language publication 2006 by Veritas Publishing
Sedona, Arizona, USA &

Fordította, és jegyzetekkel ellátta: © Rácz Virág-Lilla, 2012

Szaklektor: Dr. Rácz Attila

Nyelvi lektor: Dr. Sárosi Márdirosz Krisztina és Dr. Gál Noémi

Borítóterv: Szmirnov Oleg

© Rácz Virág-Lilla magánkiadás, Marosvásárhely, 2012

www.love2translate.com

www.veritaspublishing.com

*„Mert szoros az a kapu és keskeny az az út,
ne vesztegeds hát az időt.*

Glória in excelsis Deo!

TARTALOM

Prológus		9
Előszó		11
Bevezetés		13
I. rész	A spirituális átalakulás	
Áttekintés		19
1. fejezet	Elkötelezett nondualitás	33
2. fejezet	A belső út	45
3. fejezet	Eligazítás	57
4. fejezet	A spirituális gyakorlat	69
5. fejezet	Tisztázandó kérdések	87
6. fejezet	A „megtapasztaló”	105
7. fejezet	Borotvaélen	117
8. fejezet	Teljesség kontra Semmi	131
II. rész	Eszmecsere	
9. fejezet	Beszélgetések	141
10. fejezet	A spiritualitás és a világ	151
11. fejezet	Mesterek és tanítások	165
12. fejezet	Az elkötelezett kereső	179
13. fejezet	Az egóval/énnel való azonosulás meghaladása	203
14. fejezet	Megvilágosodás: az Én jelenléte	217
15. fejezet	Emelkedő tudatszintek	231
III. rész	Függelékek	
A függelék	A fejezetek kalibrált igazságszintje	247
B függelék	Tudattérkép	249
C függelék	A tudatszintek kalibrálása	251
D függelék	Bibliográfia	263
A szerzőről		266

PROLÓGUS

Az eddigi írások és felvételen rögzített előadások olyan információkat és ellenőrizhető adatokat biztosítanak, amelyek nyomán világszerte számos tanulócsoport alakult, ugyanakkor az írásokat a világ számos nyelvére lefordították. A tudatkutatás eredményeként olyan lényegi információk széleskörű terjesztésére kerülhetett sor, amelyek azelőtt az emberiségnek nem álltak rendelkezésére.

Bár a tudatkutatás elsődleges célja a spirituális tudatosság előmozdítása, és az ellenőrizhető valóság azonosítása volt, ugyanezzel a módszerrel a tudat fejlődését is sikerült felfednünk, amint az a „Truth vs. Falsehood” című könyvben is olvasható. A módszer azt is segítette tisztáznunk, hogy a történelem folyamán miként nyilvánult meg a tudat a civilizáció fejlődésének stádiumaiban. A kutatás részeként tanulmányoztuk a nagy világvallásokat. Megvizsgáltuk a különböző korokban élt mestereket és tanításaik spirituális valóságát, aminek fontos gyakorlati értéke van a spirituális kereső számára.

Az eddigiek összességéből kikristályosodott nélkülözhetetlen alapigazságok alkotják azt a lényegyet, amelyet minden keresőnek tudnia kell ahhoz, hogy spirituális tudatfejlődését elősegítse. Ez különösen igaz azon komolyan elkötelezettek esetében, akik számára a spirituális igazság a Megvilágosodáshoz vezető utat jelenti. Az út igazolható, ugyanakkor szubjektíven is megtapasztalható. Így tehát az Elkötelezett Nondualitás útja azoknak a lényegi dolgoknak a tisztázásán át vezet a Megvilágosodáshoz, amelyek pusztán a döntés és a szándék általi aktiválásra, valamint az akarat felajánlására várnak.

Igaz, hogy a spirituális igazság és megvilágosodás tanítóinak nagyra becsült irodalma és írásai világszerte hozzáférhetőek, de ezek történelmi munkássága sem

írott, sem beszélt formájában, sem összefüggéseiben nem könnyen érthető a mai, iskolázottabb ember számára. A mai emberi elmét gyakran elriasztják azok a látszólag idegen, szokatlan nyelvezetű vagy egyházi dogmatikus tanítások, amelyek összefonódnak a hagyományos vallásokkal, és amelyek elsősorban bizonyos népcsoportok időhöz és helyhez kötött vallási szertartásait foglalják magukba. Mivel túl tág körűek, a lényegtelenet összekeverjük a lényeggel, ezért vonzerejük, hihetőségük és érthetőségük csökken.

Az igazság akkor igaz, ha mindig igaz. Ez azt jelenti, hogy ma is ellenőrizhetőnek és bizonyíthatónak kell lennie. Az Igazságra való Ráébredés tehát nem csak egy gyökeresen más, tapasztalati, szubjektív állapot, hanem egyben egy olyan létállapot is, amely a tudatkutatás módszereivel bizonyítható. Egy spirituális állapot Valósága tehát mind belülről (tapasztalaton alapuló szubjektivitás), mind pedig kívülről (igazolható objektivitás) ellenőrizhető, amint azt Descartes *rés internája* (cogitans, tehát amilyennek látjuk a világot), és *rés extensája* (a világ a maga valóságában) is megerősíti. Azért tehát, hogy megfeleljünk az objektivitás elvárásának, a könyv végén megtalálható minden fejezetnek, a teljes műnek és a fontos kijelentéseknek a kalibrációs szintje. Ezen kívül a C függelékben olvasható annak az egyszerű technikának a leírása, amellyel minden integritással¹ rendelkező ember önállóan megerősítheti bármely kijelentés vagy elv igazságszintjét, és ennek érvényessége nem egy bizonyos tanítás vagy hitrendszer függvénye.

1 A szerző az *integritás* fogalmát tágabb értelemben használja. Egyidejűleg foglalja magába a becsületességet, tisztességet, megvesztegethetetlenséget, megbízhatóságot, szavahihetőséget, hitelességet stb. Hawkinsi értelemben a tudatskálán a 200 az integritás szintje.

ELŐSZÓ

Felfedezve az igaz és hamis közti különbségtétel módszerét, és azt, hogy miként lehet az igazságszintek ellenőrizhető fokát bekalibrálni, elemezhetővé és újraértelmezhetővé vált minden idők emberi kultúrájának és megnyilvánulásainak valamennyi tapasztalata. Az iránytű, a teleszkóp vagy a számítógép felfedezéséhez hasonlóan ez az új információ is más összefüggésbe helyezi a szokványos emberi meggyőződések, tapasztalatokat, és magasabb perspektívából, világosan körülhatárolva vizsgálja ezeket.

Amint az történni szokott, az ismeretek fejlődése, az új felfedezések ebben az esetben is vegyes érzelme-
ket váltanak ki: a vállalkozó szelleműek izgalommal és örömmel fogadják, a pesszimisták és szkeptikusok pedig vitáznak és ellenállnak neki. Míg tehát az elme egy részét stimulálja és lelkesíti az új felfedezés, más része ragaszkodna a megszokotthoz, még akkor is, ha az hibás, vagy nyilvánvalóan helytelen.

Az új felfedezés kihívás és egyben ígéret is. Valódi értéke gyakorlati alkalmazásából és az idők során szerzett tapasztalatból adódik. A tudat megértésében tett előrelépés jelentősége az az újraértékelés, tisztázás és más összefüggésbe helyezés, amely új jelentéseket fed fel, és mélyebb megértést tesz lehetővé.

Ami ezután következik, az nem más, mint a komolyan elkötelezett spirituális kereső által gyakorlatban alkalmazható, kikristályosodott, igazolható igazság. Ez az a cél, amelyet e könyv szolgál.

Glória
in
excelsis Deo!

BEVEZETÉS

A spirituális fejlődéshez és a magasabb szintű tudatállapotokhoz vezető legegyszerűsebb út magán a tudatmezőn át vezet, ami nem más, mint az Isteni Energia nemlineáris Kisugárzása, azaz minden létező alapja. A megvilágosodás a tiszta Kisugárzás állapota, ami Jelenlétként/Énként ragyog fel. Az En spirituális létünk és azon Valóságunk lényege, amelyet szubjektív módon, fénylő Identitásunk folytán Ismerünk.

A nemlineáris Én Kisugárzása és Ragyogása független, és azt követően jelenik meg, hogy a lineáris én/ego feladja az akadályt képező állásfoglalásait és érzelmeit. így tehát a Megvilágosodás jelensége ahhoz hasonló, mint amikor a felhők szertefoszlanak, és felragyog a nap. A napsütést nem lehet „megszerezni”, „kikényszeríteni” vagy „kieszközölni”. Ezek mind az ego/elme ok-okozatba vetett hitéből eredő lineáris fogalmak.

A Megvilágosodásnak éppúgy nincs „oka”, mint ahogy Istennek sincs. Az ilyen elgondolások a teológia tévképzetei, és a dualisztikus, lineáris ego/elme korlátaikat példázzák. Tehát a Megvilágosodást nem lehet „megkapni”, nincs egy személyes én, akire ez az állapot vonatkozna, és még kevésbé tekinthető képességnek, avagy sajátosságnak.

A Megvilágosodáshoz vezető út egyszerűen a Felismerés állapotát eleve gátoló korlátokról való lemondás. Következésképp a személyes én nem megvilágosodik, hanem lemorzsolódik, és az addig homályba burkolt Én Valósága lép a helyébe az Immanens Isteni Kisugárzás formájában. Ez ellentétben áll az olyan lineáris fogalmakkal és meggyőződéssel, miszerint Isten elsősorban transzcendens, ezért időben és térben „máshol” van.

E könyv célja úgy osztani meg a Megvilágosodás egyéni kibontakozását, hogy az segítse a tanítvány-

bán lezajló folyamatot, biztosítva mindazt a lényeges információt ami megkönnyíti a Szubjektív Valóságtól a Tudatosságig jutó oly nagy előrelépést. Szándéka, hogy segítse a spirituális keresőt a Lét abszolút forrásának belső felkutatásában. Ez a forrás nem más, mint a Tündöklő Isten, ami egyidejűleg „belső” és „külső”, egyik sem, mégis mindkettő.

A leírt út az Elkötelezettség és Igazság összhangját fejezi ki, amihez hozzáadódik a szándék, valamint a megtapasztalt és kinyilatkoztatások által sugalmazott megerősítés. Ezért a szöveg stílusa inkább deklaratív, nem pedig a szokásos bizonytalan vagy puhatolózó. A Belső Valóság Abszolútként rezonál, ami Forrásának következményeként egy más minőség. A leírásnak maga a stílusa is annak a felismerésnek a rezonálását hivatott elősegíteni, ami aktiválásra készen ott várakozik a keresőben, mivel az olvasó és az író Énje tulajdonképpen egy és ugyanaz.

Összefoglalva, e leírás egyik célja az, hogy biztosítsa mindazt a lényeges információt, amely a Megvilágosodás útján való sikeres előrejutáshoz szükséges. A másik célja, hogy gyakorlati útmutatást és módszereket nyújtson ahhoz, hogy ezt az információt a kereső saját spirituális fejlődéséhez mértén alkalmazni tudja. Ami következik, az sem filozófia, sem metafizika, nem pedagógia, de még teológia sem. Inkább a Spirituális Valóság alapigazságainak párlata, azoké, amelyek fokozatosan válnak felismerhetővé és megtapasztalhatóvá a haladás útján.

Mivel a spirituális fejlődés nem egy logikus, lineáris, meghatározható, előre látható időtengely mentén zajlik, ezért ez az értekezés/kézikönyv a vélhetően igen haladó szintű tanítást a kezdetektől és ismétlések alkalmazásával mutatja be. A fontosabb gondolatok újra és újra visszatérnek, mivel ezek kontextusa és ismerős volta segít a megértésben.

Ebben a könyvben minden megtalálható, amit tudni szükséges annak a tudatállapotnak az eléréséhez, amit Megvilágosodásnak, Dzsívanmuktának vagy Felszabadulásnak és Felébredésnek is neveznek (igaznak kalibrál).

I. rész

A spirituális átalakulás

Áttekintés

A végső Igazság teljesen szubjektív, ugyanakkor a tudatkutatással igazolható. E két jellemzőt megjelenésük sorrendjében tárgyaljuk, úgy, ahogy a tudatkutatás empirikus tudománya fejlődött. A magasszintű tudatosság és megvilágosodás szubjektív, tapasztalaton alapuló misztikus állapotai ma már objektív módon leellenőrizhetők egy olyan módszerrel, amely felülemelkedik időn és téren.

Szubjektív: tapasztalaton alapuló

Hároméves korom előtt a nemtudás állapotában voltam. Azután a nemlétezés ürességéből hirtelen és megrendítő módon ébredtem rá önmagam léteire, mint ha csak vakító fény gyulladt volna a sötétben. Spontán módon, váratlanul és némán tudatosult bennem maga a létezés, mint szubjektív állapotom tapasztalati alapja. Csaknem azonnal jelentkezett az a félelem, amit ennek látszólagos ellentéte, a nemlét feltételezett lehetősége keltett. Így, hároméves koromban szembesültem a lét—nemlét, a Teljesség—semmi Végső Valóságként megélt polarításával. Mindez szavak nélkül ment végbe, mégis elemi erővel és kérlelhetetlenül szembesültem vele.

A megszokott gyermekkori tevékenységeket unalmasnak találtam, ezért a filozófiában, az önelemzésben és befelé fordulásban kerestem menedéket. A tanulmányi sikerek könnyen jöttek, és oda vezettek, hogy valósággal faltam Platón, Arisztotelész, Plótinosz és mások írásait, akik szellemi társaimmá váltak. Ugyanakkor valósággal lenyűgözött a szépség. A nagy katedrálisok és a klasszikus egyházi zene csodálata vezetett el zenei

tanulmányaimhoz, fiúszopránként egy nagy katedrális kórusában énekeltem.

Családom élete vidéki volt, és tökéletesen megfelelt az episzkopális egyházi tanításoknak. Újságkihordóként dolgoztam. Egy késő estén a hóvihar és a fagyos szél elől kellett menedéket keresnem. Egy hókupacba vájt üregben húzódtam meg. Itt aztán abba a csodálatos tudatállapotba kerültem, amelyben elmém feloldódott és elnémult. Elárasztott az időtlen, gyöngéd és mégis végtelenül erőteljes Jelenlét, melynek mindent elsöprő Szeretete a gondolkodás helyébe lépett.

Az idő megállt. Gondolataimat, személyes énem érzékelését a végtelennel való Egység tudata váltotta fel. A Jelenlét „Ensége” Teljességgként tárult fel. Úgy ismerem meg, mint ami világegyetemeken túli, kimondhatatlan, láthatatlan, mindent elárasztó, megmagyarázhatatlan és megnevezhetetlen. Ezt követően minden halálfélelmem megszűnt, és az élet spontán módon, magától folytatódott. Erről az állapotomról soha nem beszéltem senkinek.

Aztán kitört a második világháború. Egy aknaszedő hajón teljesítettem szolgálatot. Veszélyes feladatom teljesítésében sokat segített, hogy megszabadultam a halálfélelemtől. Az evilági élet elvárásai figyelmemet és közreműködésemet követelték. Intellektusom energiával való újratöltődése lehetővé tette, hogy sikeresen elvégezzem tanulmányaimat, az orvosi egyetemet, és hogy hosszú évekig elmeorvosként, illetve pszichoanalitikusként dolgozzam. Pszichiátriai praxisom óriásivá fejlődött New Yorkban. Huszonöt év kimerítő munka után, miközben folyamatosan visszavágytam Isten Üdvösségként megélt Valóságába és Jelenlétébe, újra intenzíven meditálni kezdtem.

Egy napon, amint az erdőben sétáltam, spontán módon és intenzíven tárult fel előttem minden idők összes

emberi szenvedése, amely mélységesen megrázott és rémülettel töltött el, hiszen „Isten hagyta, hogy mindez megtörténjen”. Elmém Istent okolta, és ezután váltam ateistává. Továbbra sem hagyott nyugodni az égető kérdés: ha nincs Isten, akkor mi a lét valóságának alapja?

A buddhizmus azért vonzott, mert kerülte az „Isten” szó használatát. Kétségbe ejtett, hogy a Valóság nem nyilatkozik meg többé számomra, ezért intenzíven meditáltam. Magának az Igazságnak a belső keresése hajtott, ami végül a lét kérdéseihez fűződő elkeseredettséghez és depresszióhoz vezetett.

Miközben a psziché rejtelseit vizsgáltam, az intenzív meditációs állapot a mélységes kétségbeesés birodalmába vezetett. Végül az örök gyötrelem olyan időtlen és mélységes poklába kerültem, ahol az ember számára a Fény örökre megszűnik. Mélysége végtelen, és az ember megtapasztalja a „Ki itt belépsz, hagyj fel minden reménnyel” jelentését. Ezután az örök elszigeteltség rémképe következett. Nem reménykedhettem abban, hogy véget ér, vagy hogy a pusztulás hoz majd enyhülést, mert a halálnak mint végső menekvésnek még csak a lehetősége sem állt fenn.

Végül magáról a reményről is lemondtam, helyébe a végtelen rémület lépett. Ekkor néma kiáltás szabadult fel belőlem: „Ha van Isten, kérem, segítsen!” Ezután teljes gondolat kiesés következett, és az elme elcsendesült.

Amikor végül tudatom visszatért, a világ más volt, drámaian megváltozott. Nem volt más, csak a csendes, összeforrt Egység, teljes fényében pompázva, melyben a lét Isteni mivolta ragyogott fel. Ez mintegy felnagyította az egyetlen diszharmonikus, oda nem illő részletet, a még mindig az élet és a lét lényegeként érzékelt személyes ént. Világossá vált, hogy ezt is át kell adnom a Jelenlétnek. Aztán a valódi haláltól való félelem lett úrrá rajtam. De a rémülettel együtt felbukkant az a zen budd-

hista tanítás is, miszerint „Bármilyen történjen is, menj előre. Minden félelem csak illúzió/”

Erőteljes tudásként ötlött fel bennem, hogy a létem forrásaként számon tartott önazonosságomról le kell mondanom. Élni akarásomat, magának az életnek a látzólagos lényegét adtam át hát Istennek. Ezután néhány pillanatnyi rettenetes gyötrelem következett, majd megéltém magát a halált. Ez nem olyan volt, mint a test halála, amikor hirtelen szabadnak éreztem magam, fekvő testemet nézve, mint ahogy az előzőleg néhányszor megtörtént. Nem. Ez volt a halál első és egyetlen megtapasztalása. A halál véglegessége megsemmisítő volt. Végül a gyötrelem megszűnt, és helyébe lépett a tündöklő ragyogás és fenség: végtelen nyugalom, csend, a mélységes és Végtelen Szeretet békessége. Az elme csak álmélkodva, lenyűgözve, áhítatosan állt, aztán elcsöndesedett és semmivé lett.

Diadalmaskodott a Jelenlét, és minden magától, személyes akaratom vagy indíték nélkül bontakozott ki. Ez az állapot nem más, mint a személyes én végleges felváltása a csendes, egyetemes és időtlen Jelenléttel, amely által a Mindenség egésze lép bármilyen egyéb előző tudatállapot, illetve a személyes én helyébe.

Furcsa módon, a testem indíték nélkül, spontánul mozgott, és mivel nem volt „gondolkozó”, aki gondolkozzon, „tervező”, aki tervezzen, sem „cselekvő”, aki cselekedjen, önműködően folytatta tevékenységét. Minden saját lényegeként történt, mint a tényleges-ségként megnyilvánuló lehetőségesség. Ez az állapot úgy írható le a legjobban, mint a Megnyilvánulatlanak Megnyilvánásműttá válása. A továbbiakban az élet önmagától bontakozott ki. Ez az állapot kimondhatatlan volt, és harminc éven át senkinek sem beszéltem róla. Végül arra készítetett, hogy elhagyjam a mindennapi világi életet, és egy eldugott kisvárosba költözzem, ahol éve-

két töltöttem meditációval, magányban, állapotomhoz alkalmazkodva.

Ebben az állapotban spontán, gondolatmentes megértéseim voltak. Valamikori hinajána buddhistaként azt hittem, hogy a Buddha-természet végső valósága nem más, mint a „Semmi” vagy „Üresség” állapota. Ez tévedés volt, mert maga az üresség egy hitrendszer, még ha ebben az életemben vissza is tért meditáció alatt megélt valóságként.

A tagadás útjának folyamatos követésével (a formához való ragaszkodás, vagy a forma elutasítása) a semmi állapota mindegyre visszatért: lenyűgözően, végtelenül, téren és időn túl, leírhatatlanul, mindenütt jelenlevően, mindenre kiterjedően, és minden gondolaton vagy akaratlagosságon túlmenően. Mégis, látszólagos nemlineáris teljessége ellenére, tudatában voltam annak, hogy hiányzik belőle az a döntő fontosságú minőség, amit fiatal koromban a hókupacban megéltem: az a páratlan szelídség, az az érzés, hogy hazaérkeztem, a meghittség, annak a lényegnek a felismerése, ami nem más, mint a mindent magába foglaló Szeretet Valóságának teljessége. A szeretetnek ez a minősége felülmúl minden örömet vagy extázist, és a Békesség állapotának velejárója.

Feltűnő módon az Üresség nagyon hasonlít a Végső Állapothoz. A különbség az, hogy hiányzik belőle a Szeretet, az, ami éppen Isten lényege. Szeretet nélkül az Üresség olyan, mint a végtelen, időtlen és üres tér. Anélkül a minősége nélkül, ami Istennel egyé teszi, az Üresség korlát. Úgy tűnt, hogy ez a látszólagos ellentétek végső nagy polaritása/kettőssége. Ennek feloldása tette lehetővé az Énre való Ráeszmélést (Megvilágosodást), amely nem más, mint a Teljesség és Egység, amiből kibontakozik a Teremtés. (A fenti bekezdés kalibrációs szintje 1000.)

A tudat kutatás fejlődése

Több év magány után késztetést éreztem arra, hogy újra része legyek a világnak. Az emberek kérdezősködtek, így kezdődött el élménymegosztó/tanítói működésem. Még mindig nem volt azonban mód arra, hogy magyarázzam a belső állapotot, és megmutassam az utat, maradt hát a hagyományos információátadás, sugalmazás és meditációk tanítása.

Aztán úgy adódott, hogy meghívtak egy kineziológiáról szóló előadásra, amelyet Dr. John Diamond tartott. Míg az előadás és az előadó a kineziológiai válaszreakciót helyi jelenségként értelmezte, addig ezt saját tudatállapotom magának az univerzális tudatnak a személytelen válaszaként élte meg. Nyilvánvaló volt, hogy a tudatmező olyan, mint egy végtelen, mozdulatlan elektrosztatikus mező, amely az inger energiaszintjének erőssége szerint képes reagálni.

Könnyű volt kimutatni, hogy ami igaz vagy életigenlő, az pozitív választ („igen”) eredményez. A hamisságra vagy az élettől ellentétes, ártalmas energiájú ingerre azonban a válasz az izom elgyengülése („nem”) volt. Aztán kiderült, hogy tulajdonképpen az „igen-nem” ellentéte helyett a válasz „igen” vagy „nem igen”.

További tanulmányozás során kiderült, hogy a kineziológiai válaszok az ingerek energiaszintjének görbéjéhez igazodnak. A válaszok energiaszintjének spektruma megegyezik az inger minőségével. Ez a megfigyelés vezetett el egy kísérleti, rögtönzött, tetszés szerinti matematikai görbéhez.

A tudat kutatás empirikus klinikai tudományának fejlődésében döntő fontosságú volt az a véletlen megfigyelés, hogy bár a neonfény, rovarirtó szerek és mesterséges édesítőszer hatására mindenki elgyengült, az „A Course in Miracles” - Csodák kurzusát végzők azon csoportjára, akik kb. a 75. leckéig eljutottak (a kurzus 365

napi leckéből áll), ezek nem voltak ilyen hatással. Tehát a kineziológiai válaszreakció és a tudatszint között összefüggés van (az ember már nem tekinti magát a külső „okok” áldozatának, és újra birtokba veszi Erejét).

A kutatások és megfigyelések során kiderült, hogy az élet minden megnyilvánulási formája egy - a gyengétől az erősig terjedő - adott energiaszinttel rendelkezik. Ez a spektrum vezetett el aztán egy olyan kalibrálható numerikus skálához, amely végül nem bizonyult praktikusnak, mivel a túl nagy számértékeket nehéz volt követni. Végül a kérdést egy (tízes alapú) logaritmusskálával oldottuk meg, amely lehetővé tette egy 1-től 1000-ig terjedő tetszőleges skála gyakorlati alkalmazását.

Az 1-es kalibrációs szint jelenti az életnek a földön elsőként megfigyelhető energiáját (tudatát), ami a baktériumok szintje. Ez a növény- és állatvilágon át folytatódik egészen az 1000-es szintig, ami a földön lehetséges legfelsőbb szint. Az 1000-es szint, amint kiderült, az a tudatszint, amelyet az emberiség történelmében csak néhányan értek el: az olyan nagy avatárok², mint Jézus Krisztus, Buddha, Krisna és Zarathustra³.

Az energiaspektrum skálája számszerűen tükrözi az állat és az ember életének minden lehetséges tudatszint-kalibrációját. A skála használatával követhető a tudatfejlődés útja, annak életként való első megjelenésétől egészen végső kifejeződéséig, ami maga a Megvilágosodás.

Sok évnnyi kutatás következett, és a tudatszintek kalibrálásának alkalmazása. Személyek, helyek, elvek, írások, hitrendszerek, érzelmek, intellektuális szintek ezreit mértük le, és ami még fontosabb, kalibráltunk minden

² A szanszkrit *avatára*, illetve hindi *avntár* szó alászállást, vagyis egy isten földi megtestesülését jelenti.

³ *Zarathustra* (más néven Zoroaszter) a perzsák nemzeti vallásának, a zoroasztrizmusnak a megalapítója volt. Feltételezések szerint Belső-Ázsiában, esetleg Kelet-Iránban élt, Kr. e. 1300 körül.

spirituális állapotot, vallást, spirituális mestert és utat a szenteket és bölcseket. Minden vallás esetén a misztikusok (azaz megvilágosultak) kalibráltak a tudatskála légtetején, de ők rendkívül kevesen voltak.

A kalibrációs skálán a 600-as volt az a szint, amely elkülönítette a nondualitás megvilágosodott állapotait a feltétel nélküli állapotoktól. Ez utóbbiak a felsőbb 500-as szintekre jellemzőek, ahová sok spirituális mester és ismert szent tartozik. Az 500-as szint olyan paradigmaváltásra utal, amelynél megtörténik a gondolkodásról a tapasztalaton alapuló szubjektivitásra való áttérés, és ami a szeretet különböző szintjeit öleli fel. Figyelemre méltó az is, hogy a világ lakosságának csak 4%-a éri el az 500-as szintet, és mindössze 0,4%-a éri el az 540-es szintet (Feltétel Nélküli Szeretet). A 600-as tudatszint rendkívül ritka.

A 400-as szint az intellektus, az értelem, a logika, a tudomány és a newtoni paradigma szintje. A tanult spirituális keresők többsége számára a 400-as szintek ugródeszkát jelentenek, azonban gyakran akadályt is. Figyelemre méltó, hogy Einstein, Freud és Newton mind 499-en kalibráltak. A 200-as és 300-as szintek tisztességet, jóindulatot, erkölcsösséget és általános jó szándékot jeleznek.

Ezután jutottunk arra a döntő fontosságú felismerésre, hogy a 200-as tudatszint rendkívül jelentős, mivel elhatárolja a valóságot a hamisságtól. Azt is megfigyeltük, hogy a 200 feletti szintek az Erőt képviselik, míg a 200 alattiak az erő⁴. A 200 alatti szintek alámerülnek a nyilvánvaló önteltségbe, valamint az olyan állati ösztönökbe, mint a büszkeség, vágy, kapzsiság, harag, gyűlölet, bűntudat, szégyenérzet és apátia. A kalibrált szintek összefüggést mutatnak a spirituális felismerések

4 Mivel az angol *poiver* és *force* szavak ebben a kontextusban egyaránt erőt jelentenek - az „Erő kontra erő” által bevezetett eljáráshoz hasonlóan - a kettőt kis- és nagybetűs írásmóddal különböztetjük meg egymástól (erő, ill. Erő).

képességével, az érzelemvilággal, valamint a világ és Önmagunk érzékelésével is. A kalibrációs skála és ezen összefüggések megállapítása tette lehetővé a jól ismert *Tudattérkép* megalkotását.

Az ego/elme egy kettősségen alapuló szerkezet, amely állati tudatként keletkezett, és amely időtlen idők elteltével, a primitív emberszabásúakon keresztül végül *Homo sapiens*szerű fejlődött. Ekkor már az állati agyhoz hozzáadódott a prefrontális agykéreg, amely képessé tesz a lineáris fogalmi gondolkodásra. Tehát eredetileg az elme elsősorban az állati ösztönök kifejezésére szolgáló új eszköz volt. Ezen ösztönök az által nyilvánultak meg, amit ma egónak hívunk.

Az elme szerkezetének vizsgálata azt mutatja, hogy működése a számítógép merevlemezéhez hasonló, a szoftvert pedig a társadalom általi programozás, valamint az örökölt hatások képviselik. Az emberiség alapvető ártatlansága azon a valóságon alapszik, hogy az emberi elme nem képes különbséget tenni valóság és hamisság között. Nincs veleszületett védelmi rendszere az ellen, hogy merevlemeze bármilyen betáplált programot lejátszon a szabad akarat előzetes beleegyezése, megítélése vagy választási lehetősége nélkül (pl. a média hatása).

A szoftvernek és a háttérben meghúzódó merevlemeznek tulajdoníthatóan az elme elsődleges illúziója az, hogy a tudat alapvető kettősségében a személyes én/ego elkülönül a Végtelen Éntől, ami a tudat/tudatosság forrása. E csalóka tévedésben az ego a kontextus helyett a tartalommal azonosul, és ezért az állati ösztönök, az érzések és a téves értelmi folyamatok hatása alatt van.

A kalibrált tudatszint arra utal, hogy milyen mértékben csökkent a Valóság felismerésének képessége az érzékelés és torzítás által, valamint azzal, hogy a látszatot összetévesztjük a lényeggel. Az is nagy jelentőségű fel-

fedezés volt, hogy minden egyes tett, érzés és gondolat végleg beíródik az időn és téren túli mindent körülölelő kontextuális tudatmezőbe. Ezért minden esemény, legyen az egy gondolat, érzés vagy cselekedet, örökre azonosítható és visszakereshető lesz a megfelelő eszközökkel, mint amilyen például a tudatszintek kalibrálásának technikája.

A tudatmező olyan energiarezgésekből áll, amelyek mintázata felismerhető nyomot hagy, és amelyeket szubjektivitásként élünk meg. A rezgés mintázataiból keletkeznek azok a formák, amelyek az akarat tetteinek velejáró karmikus következményei. Az ego kettős szerkezete a lineáris állásfoglalás központi alkotóeleméből fakad. A személyes énkép kerül a középpontba, és egyéni, személyes énként jelenik meg. Ez a cselekvő, vagyis a gondolatok „gondolója”, a tettek „elkövetője”, a bűntudat és önvád tárháza. Vannak tulajdonságaink, amelyeket elutasítunk és mélyen a tudatalattiba rejtünk az ezzel járó érzéseinkkel együtt, amelyek az állati ösztönök maradványai.

Csak a 200-as tudatszint felett fejlődik ki az az éteri agy, amely spirituális tudatossággal, szándékkal és karmikus felelősséggel képes működni. A személyes tudat az ént naiv módon a testtel, az elmével és az érzelmekkel azonosítja. Aztán a jó szerencsének köszönhetően vagy valamilyen karmikus „érdem” eredményeként, sugallatként meghalljuk a spirituális valóságot, és további jó szerencsével rátalálunk egy spirituális mesterre. A mester aurájának magas frekvenciájú rezgése aktiválja a spirituális tanítvány születőben levő éteri, magasabb szintű szellem testeit.

A magasabb szintű spirituális kereső éteri agyának aktiválása a *kundalini* (spirituális energiák) felemelkedésének következménye. Ennek nem csak az az eredménye, hogy magasabb szintű szellemtestek jönnek létre,

és kialakul az éteri agy, hanem ténylegesen megváltozik az emberi agy fiziológiája, amely már másként veszi a bejövő ingereket. Az illető inkább „jobb agyféltekésé” válik. 200-as tudatszint alatt a bejövő ingerek gyorsan terjednek tovább az érzelmi központok felé, míg egy spirituális beállítottságú ember esetén a gyorsabb „sáv” az ingertől a prefrontális agykéreg felé vezet, és csak azután az érzelmi központba. A spirituálisán igen fejlett emberek esetén a bejövő információt az éteri prefrontális agykéreg dolgozza fel, és csak azután jut tovább indukció által az agy idegpályái felé.

200-as tudatszint alatt az állati reakcióképesség dominál, azaz a bejövő információ lassabban terjed át a prefrontális kéregbe, mint az érzelmi központba. Ezért 200 alatt az elme az „üss vagy fuss” típusú válaszokra vagy olyan stresszreakciókra van beállítva, amelyek megszakítják az akupunktúrás rendszeren áthaladó energiaáramot, és negatív kineziológiai választ eredményeznek. 200 felett a feldolgozás már nagyobb belső béke és harmónia érzéséhez vezet, az agy ingerületátvivő rendszere pedig inkább endorfint szabadít fel, mint adrenalin. (Lásd az agy fiziológiájának táblázatát, 6. fejezet.)

Aktiválás révén a spirituális energia a csakrarendszeren felfelé áramlik, kezdve a túlélés gyökerénél és a szexualitásnál, a lépen keresztül, ami az érzelemvilág sötét oldalát képviseli, felfele, a napfonaton át, ami aktiválja a megvalósítást, az agresszív szerzési vágyat és akarást. Spirituális szándékkal és az akarat jóváhagyásával a spirituális törekvés aztán elvezet oda, hogy 500-as tudatszinten a szív energiája lesz túlsúlyban, ez pedig a másokkal való törődésben tükröződik. A további tisztulás elvezet a Feltétel Nélküli Szeretethez, ami 540-en kalibrál. A felsőbb 500-as szintek az örömet és eksztázist képviselik, és elvezetnek a 600-as béke szintjéhez, majd a harmadik szem klasszikus megnyílásához, ami az éte-

ri Buddha-szellemtest tisztánlátását képviseli.

Az emberiség tudatszintje az évezredek folyamán nagyon lassan fejlődött. Lucy, az emberi törzsfejlődés minden ágának feltételezett őse, körülbelül hárommillió évvel ezelőtt bukkant fel, 70-es kalibrációs szinten. A neandervölgyi ősember, aki 75-ön kalibrált, jóval később jelent meg, aztán a 80-as Homo erectus, végül pedig a 85-ös modern ember 600 000 évvel ezelőtt, mint *Homo sapiens idelta*. Buddha születésének idején az emberiség tudatszintje 90-es volt, Jézus Krisztus születésekor pedig elérte a 100-as szintet.

Az utóbbi öt-hat évszázadban az emberiség tudatszintje 190-es értéken stagnált, egészen az 1980-as évek végéig, amikor a Harmonikus Konvergenciával⁵ egyidejűleg látványosan emelkedett meg 205-re. A következő 17 évben megmaradt ezen a szinten, majd 2003 novemberében, a Harmonikus Konkordanciával egyidejűleg hirtelen 207-re ugrott. Érdekes módon, ezt a jelentős eseményt egy előadás végén vettük észre és jegyeztük fel, ami azon a napon San Francisco-ban, nagyszámú közönség előtt zajlott le. Délután 5.15-kor a tudatszint az előzőleg mért 205-ös szinten volt, majd 5.30-kor elérte a 207-es értéket, és ez sokáig nem is változott. A médiának és a világ eseményeinek tulajdoníthatóan aztán nemrég lecsökkent a jelenlegi 206-os szintre.

Ha megértjük és elfogadjuk az ego természetét, akkor felül tudunk emelkedni rajta, amikor pedig minden állásfoglalását és az ebből származó kettősségeket, ellentéteket feladtuk, összeomlik és megsemmisül. Az ego nem világosodik meg, hanem megsemmisül, és helyébe egy Transzcendentális Valóság lép. Pont úgy, ahogy az elvonuló felhők mögül felragyog a nap, az En Valósága magától ragyog fel Megnyilatkozásként, Megértésként

5 A világ első összehangolt, közös meditációja, amely a Naprendszer nyolc nagybolygója közül hatnak az együttállásával esett egybe.

vagy Megvilágosodásként, mintegy felváltva az azt megelőző tudatállapotot. Az idők folyamán minden kultúrában lényegében ugyanúgy írták le. Minden megvilágosodott misztikus és avatár egyetért abban, hogy ez mélyreható és szavakban nem kifejezhető élmény.

A Megvilágosodás kapujában vár ránk az ego végső próbája, ami az az alapvető meggyőződés, hogy az ego nem csak az identitásnak, hanem magának az életnek is a forrása és színhelye. Ezen a ponton az ember teljesen magára marad, minden segítségtől, megnyugtató támasztól, hitrendszerrel vagy akár emléktől megfosztva. Az egyedüli dolog, ami az ember aurájában rendelkezésre áll, az a megvilágosodott mester tudatának magas frekvenciájú rezgése a belekódolt Tudással együtt. Az utolsó lépést megmásíthatatlannak érezzük, ahonnan nincs visszaút, ezért aztán döbbenten állunk abszolút véglegessége előtt.

Ezután merül fel az a tudás, hogy „menj egyenesen előre bármi történjen is, mert minden félelem illúzió”. Mivel ezt az utolsó lépést a spirituális akarat teszi meg, megtapasztaljuk a halált, de a kegyetlen kínszenvedés csak néhány pillanatig tart. Az ego halála az egyetlen valódi halál, amit az ember egyáltalán megtapasztalhat, melyhez viszonyítva a test elhagyásával járó minden előző halál jelentéktelen. A halálélmény a Végső Valóság feltárulásának áhítatával ér véget. Ezután még az áhítat is elillan, és az Én felülemelkedik a Lét kontra Nemlét, a Teljesség kontra Semmi, és a Mindenütt jelenlevőség kontra Üresség kettősségén. A „vanság” és „létség” értelmetlen gondolati folyamatnak tűnik. A Végtelen Szeretet állapota minden nyelvileg kifejezhető főnevet, jelzőt és igét felold, mivel a Legfelsőbb túl van minden elnevezésen és osztályozáson. A Csend Békessége a Szubjektivitás.

Furcsamód, a test magától tovább működik, minden

ISTEN JELENLÉTÉNEK FELFEDEZÉSE

belső „cselekvő” nélkül. A cselekvés magától történik, akarat vagy szándék nélkül. Rájövünk, hogy a lehetőség az Evolúció kibontakozásában nyilvánul meg, a Teremtés jelenségeként, amely által a Megnyilvánulatlan Megnyilvánulttá válik. Ekkor értjük meg, hogy a Valóság inkább kontextus, mint pusztán tartalom.

Az élet az örökkévaló tudat kifejeződése, és amint az energia- és anyagmegmaradás ismert törvényéből levezethető, az igazi halál valójában nem lehetséges. Mindenki eleve egy kalibrálható tudatszinttel születik, ami a karmikus örökséget tükrözi. A földi élet más tudatszint-dimenziók lépcsőfokának tekinthető. Mindenki ennek a tudatfejlődésnek az útján jár, és az együttérzés abból a felismerésből születik, hogy *„Glória in excelsis Deo!”: „Dicsőség a magasságban Istennek!”*

A megvilágosodás annak eredménye, hogy az Igazságért lemondunk a kettősség minden illúziójáról. Az ego állásfoglalásainak megsemmisülésével minden szenvedés véget ér. így tehát magasztaljuk Urunkat, Istenünket, amiért Fénnyel árasztja el a világot.

Elkötelezett nondualitás

Bevezetés

A spirituális fejlődés a szándék, összehangolódás, elkötelezettség és tisztaság, valamint az idő és erőfeszítés hatékonyságának eredményeként felgyorsul. így legfontosabb elemeinek tisztázása és a lényegtelenek azonosítása elősegíti a folyamat célirányosságát. Ezek közül már sokat azonosítottunk eddig megjelent tanulmányaimban, mint például a *Truth vs. Falsehood* (Hawkins, 2005) című könyvben. Ezzel elkerülhetőek a téves spirituális tanítások. Szintén hasznosak azok a magasan kalibráló tanítások és gyakorlatok, amelyek feddhetetlensége leellenőrizhető.

Elkötelezettség

A spirituális elkötelezettséget stimulálja a spirituális akarat (kalibrációs szintje 850) összehangolása az isteni tulajdonságokkal. Ezek az igazság, szeretet, együttérzés, bölcsesség és elfogulatlanság. Az elkötelezettség felállítja a fontossági sorrendet az életben, és azt vonzza be, ami segítségünkre van. Isten szolgájának lenni elkötelezettség kérdése, minélfogva ez a cél elsőbbséget élvez minden állásfoglalással, vonzalommal vagy figyelemelvonással szemben. Az odaadás és elkötelezettség által feltárul az út, és a felismerés felváltja a feltételezett ok-okozaton alapuló információszerzést. Úgy is mondhatnánk, hogy szándéka szerint az elkötelezettség erőteljesen jang, megvalósuló folyamatként azonban jin.

Minden tett új összefüggésbe kerül, és a látszat mögött felcsillan a spirituális lényeg. Az elkötelezettség önzetlen szolgálatként is megnyilvánul. így a krumplihámozás már nem pusztán házimunka többé, hanem egy

szeretetből fakadó cselekedet, mivel szentesíti a szándék. Végül minden cselekedetünket imaként ajánljuk fel Istennek.

Az elkötelezettség megnyitja a „látást”, ami felváltja az érzékelést. Csak az elkötelezettséget kísérő önátadás az, amely által az akaratlagos tett spontánul kibontakozó Teremtésként tárul fel. Az Isten iránti elkötelezettség felváltja az ego önös érdekei iránti elkötelezettséget, és az ember tanúja lesz a mindent átfogó mező hatásainak és következményeinek.

Az imát átértelmezi az elkötelezettség. Nem az imádkozó érdekében történik, vagy Isten feltételezett hasznárra, hanem pusztán a valóság tudomásul vételévé válik. Összhangban van a tudatosság/tudat ajándékáért érzett hálával, ami a Tudó/Én Valósága. Az Isteni Valóság igazának köszönhető, hogy az Isteni Valóság felismerhető (felfogható, megérthető), ez pedig a felismerésért érzett hálával tölt el. Tehát az elkötelezettség nem áhítat, de nem is hangulat. Inkább életmód, az, ahogyan együttélünk önmagunkkal, Istennel, és a világgal.

A dualitás világában a megnyilvánulást lineárisan észleljük, ezért az okot és az okozatot egyaránt meg kell fogalmazni és észlelni. Az állásfoglalás észlelést eredményez, és fordítva. így a vallás eredendő spirituális igazságait (a kontextust) a történelem folyamán elhomályosították az emberek, helyszínek, tárgyak, dátumok és nemzeti legendák (vagyis a tartalom). Ugyancsak a fogalmi korlátoknak tulajdonítható Isten antropomorf elképzelése, akinek megvannak az emberéhez hasonló érzelmi gyengeségei, mint például a kivételezés, a harag, a féltékenység, a büszkeség és önző igények. Találó hasonlattal élve világos, hogy a napsütés és az ég egyszerűen csak „van” minden részrehajlás vagy önkényes preferenciák nélkül.

Korlátai ellenére, a vallások alapja az az alapvető spi-

rituális valóság, amelyből keletkeztek. Megjegyzendő azonban, hogy a vallások kalibrációs szintje fokozatosan csökkent nagy spirituális tanítóik, alapítóik (avatárjaik) kalibrált igazságszintjéhez képest. Tehát sok minden veszett el amiatt, hogy az egyházi doktrínát megfertőzték, felhígították a különböző kulturális, etnikai, politikai töredékcsoporthoz és ezek hitrendszeri.

A nondualitás a különbségek áthidalását jelenti, és azt, hogy visszatérünk a korlátok nélküli, ellenőrizhető, alapvető igazsághoz. A történelem folyamán a nagy bölcsék mindannyian ugyanazt az igazságot hirdették. Bár sokuk élete a hagyományos vallásokkal indult, végül azonban felülemelkedtek az intézményes korlátokon. Megvilágosodásuk vezetett oda, hogy „misztikusként” jellemezték, nevezték meg őket. Ezzel kapcsolatban sok a téves információ, mivel sokan nem értik pontosan ezt a belső állapotot. A megvilágosodás egy statisztikai szempontból rendkívüli, transzcendens állapot, ezért az értelmet gyakran összezavarja. Az idők során azonban tisztázták a miszticizmus fogalmát. Úgy határozták meg, mint azt az utat, amely inkább az immanens Isten, és nem pusztán a vallás által gyakran leírt transzcendens Isten vallási-spirituális igazságainak felismeréséhez vezet. A spirituális fejlődés magasabb szintjeit azonban hagyományosan szentségként ismerték el, és gyakran nevezték annak.

A nondualitás forma- és elkülönülés-mentességet jelent, valamint az olyan korlátok hiányát, mint az idő, hely vagy a gondolati folyamatok, beleértve az önkényes lineáris feltételezések hiányát is. Isten eredendő „tulajdonságai” folytán mindentudó, mindenütt jelenlevő, és mindenható. Minden a kibontakozó Teremtés következménye, amely során a Megnyilvánulatlan Megnyilvánulttá válik.

Isten tudatként/tudatosságként árad szét, amely a

Teremtés forrása, a Teremtés pedig létként nyilvánul meg. Annak az állapotnak, amelyre a „létség”, „tudatosság” vagy „tudat” szó utal, nincs alanya vagy tárgya, és minden oksági tulajdonságtól mentes. A Nemlineáris tehát egy Végtelen Erejű mező, amely által a megnyilvánulás a lehetségesség következményeként jelenik meg. Ez utóbbi magának a Teremtésnek a kifejeződése. Abban, amit érzékelünk, benne van a Láthatatlan, amely Minden Létező Forrása.

A nondualitás iránti elkötelezettség

Ha a Valóságban nincs külön „ez” (én), vagy másutt „az” (Isten), mi módon válthatók fel az Irrealitás illúziói a Realitással? Nem az a módja, hogy még több információra vagy tudásra tegyünk szert Istenről, hanem az, hogy felhagyjunk minden feltevessel. Az elkötelezettség alapja az alázat, és az a hajlandóság, hogy a „tudom” minden hitrendszeréről és illúziójáról lemondjunk.

Isten Jelenlétének Felismerése magától bontakozik ki akkor, amikor lemondunk az egóról és állásfoglalásairól. A „Tudáshoz” az szükséges, hogy elvessük a tudni valamiről illúzióját mint korlátozó fogyatékossgot. Az elme gyűjti az ismereteket, tényeket és gondolatokat, amelyeket korlátok közé szorít a kontextus és a gondolati folyamat paradigmája. A Felismerés egy olyan paradigmából bukkan elő, ami eltér a lineáris, fogalmi elmétől. így tehát az elmét felváltja az Elme. Míg az elme beszédes, az Elme csendes és mozdulatlan, annak ellenére, hogy minden látszólagos „dolog” mozog benne. Ezzel ellentétben a hétköznapi elme számára a forma, az idő és a változás észlelése miatt az evolúció ok-okozati folyamatnak tűnik.

Tehát, a spirituális fejlődés azt jelenti, hogy a tartalommal (lineáris elmével) való azonosulástól elmozdulunk a kontextus (nemlineáris Elme) irányába. A spin-

tuális fejlődés maga váltja ki az átalakulást, ami átvezet a Felismerés formanélküliségébe. E Felismerés minden fogalomalkotást vagy megfogalmazást fölülmúl, a gondolkodás kényszere nélkül válik nyilvánvalóvá és uralkodóvá.

A hagyomány szerint a nondualitás útja minden vallás azon misztikusainak területe volt, akik az Igazság Felismerését keresték, és nem csak annak leírását magasztalták. így lett a belső út talán legismertebb és legkiemelkedőbb példája Buddha. Ezen a belső úton felül-emelkedünk a *máján*, vagyis az ego illuzórikus világán, és megszüntetjük azt. Ez úgy érhető el, hogy nem ragaszkodunk többé a lineáris érzékeléshez, amely elrejt előlünk a Teremtés Egységes voltát. A Nemlineáris láthatatlan Jelenléte az, amiből a Lineáris valósága származik.

A hindii hagyományban a nondualitás szanszkrit megfelelője az *advaita* (mint a *védántában*), az iszlámban pedig a nemlineáris életmód képviselői a szúfik. A kereszténységben Jézus azt tanította, hogy „az Isten országa tibennetek van”⁶, és a nagy keresztény misztikusokat (*Unió Mystica*) szentnek ismerték el. Önéletrajzi beszámolóikban feljegyezték belső, spirituális vívódásaikat, amelyek századokon át szolgáltak inspirációként, és amelyeket mély tisztelet övezett.

A fent leírtaknak közös lényege az a mélységes odaadás, amely az Isten melletti teljes elkötelezettséget jelent, mint aki az Eszköz és a Cél is egyben. A kereszténységben a belső úton haladó híveket fölöslegesen rettentették el azzal, hogy az ego hajlamait az egyház „bűnként” elítélte, ahelyett, hogy pusztán a tudat fejlődésének késleltetését, akadályát látta volna ezekben. Amint az a továbbiakból kitűnik, az ego eredeti, fejlődésben betöltött szerepe csak annyi volt, hogy biztosította a fennmaradást az állatvilágban, amihez viszont az

kellett, hogy lineárisan meg tudjuk különböztetni a barátot az ellenségtől, az ehetőt a nem ehetőtől stb.

Az ösztönöket a vallás gonosznak címkézte, és ezért az emberi psziché természeténél fogva megtagadta, elfojtotta, másokra vetítette ki azokat, vagy legalább bűntudattal, önmagunk elítélésével, vezekléssel, sőt bűnbocsátó cédulák vásárlásával vagy egyéb áldozatokkal kompenzálta (beleértve az állatáldozatokat is).

Önmagunk bűntudattal teli elítélése azzal a primitív istenképpel is összefügg, miszerint Isten haragos és romboló, ezért meg kell Ot enyhíteni. Isten valóban sátáni képe az azték és maja vallásban érte el leg-groteszkebb verzióját, amely vég nélkül követelte ezrek véráldozatát. Főleg ártatlan fiatalokat áldoztak fel, akiknek a szívét még életükben vágták ki helyéről, amíg az még dobogott. Az efféle szélsőségeknek ma is vannak aktív követői egyes vallások fundamentalista frakcióiban, ilyenek például a teokratikus totalitarizmus mai hívei (pl. rituális lefejezés).

Az emberi ego/elme súlyos tévedésekre való hajlama miatt Buddha azt tanácsolta, hogy kerüljük az „Isten” szó használatát. Az elkötelezett nondiialitás útján a tévedés esélyét úgy csökkentjük, hogy olyan alapvető nem-lineáris isteni tulajdonságok mellett kötelezzük el magunkat, mint az együttérzés, egység, szeretet, igazság, mindentudás, örökkévalóság, végtelen, mindenütt jelenlevőség és mindenhatóság, amelyek felülemelkednek a formán, helyen, időn, ösztönökön vagy érzelmeken.

Az Isteni Igazság lényegéből fakadóan, természetéből adódóan, végtelen Ereje folytán uralkodik, amit nem korlátoz állásfoglalás vagy akarati képességek. Ezért Istent nem félni kell, hanem mélységesen tisztelni és magasztalni. Amikor túljutunk azon, hogy az egót gonosznak lássuk, többé nem szükséges menekülnünk előle, legyőznünk, támadnunk vagy kivetítenünk másokra,

illetve Istenre.

Míg a vallásosság elsődleges feltétele a hit, addig a nondualitás útjához szükséges alaptulajdonságok az alázat, önátadás és az út iránti odaadó elkötelezettség. Könnyedén megfigyelhető, hogy a vallások híveire a szentírásra, egyházi doktrínára, történelmi előzményekre alapozó „tudom” önteltsége jellemző. Ezzel ellentétben a nondualitás mellett elkötelezett spirituális kereső abból az őszintébb alapállásból indul ki, hogy „ami engem illet, *nem is tudom*”. A kereszténység tanai szerint Jézus Krisztus az Út, és az Ő segítségével (Kegyelme) nélkül az egon (bűnökön) nem lehet felülemelkedni. Az „Isten országa tibennetek van” valósága azonban mégsem ismerhető fel a Megváltó nélkül az ego szívóssága miatt. így tehát Jézus a megváltáshoz vezető útról, Buddha pedig a megvilágosodáshoz vezető útról tanított, amit azonban a Megvilágosodott Mester Kegyelme nélkül nem lehet megvalósítani.

A hagyományos spirituális kereső általában kombinálja a hitbéli és az önfeltáró megközelítést. A kereszténység, az iszlám és a judaizmus a transzcendens Istent hangsúlyozza. A legjelentősebb hagyományok misztikusai inkább Isten immanens voltának Felismerésére összpontosítanak. Az, hogy Istent transzcendensként, immanensként vagy mindkettőként fogjuk fel, a *rés interna* függvénye, valamint azé a Felismerése, hogy ha Istent egyaránt látjuk immanensnek és transzcendensnek (*rés externa, extensd*), az az Énre való Ráébredés és a Megvilágosodás eredménye.

Kérdezz-felelek

K: Mi az, amiben az elkötelezett nondualitás útja eltér a hagyományos tanításoktól?

V: Az jellemző rá, hogy kiküszöböl minden csapdát és minden lényegtelen, mivel az idő rövid és a kapuk keskenyek. Ezért nem foglalkozik a múlttal, doktrínával, dogmával, történelmi rituálékkal, személyiségekkel, eseményekkel vagy hitrendszerrel. A megerősítés belülről jön, az akarat hozzájárulásával. Amint az akadályokat eltávolítjuk, az igazság magától megmutatkozik. A hívás inkább belülről jön, nem pedig válaszként egy külső sürgetésre. A kezdeményező is meg az úti cél is egyaránt a Forrás. A történelem során eddig elérhetetlen spirituális információ most első alkalommal vált hozzáférhetővé. Az a képesség, hogy ma már a valóság megkülönböztethető a valótlantól, és mértéke meghatározható, óriási kincs és előny. A tudat kutatás szerint ma körülbelül ezerszer nagyobb a Megvilágosodás esélye, mint a múltban volt.

K: De nem nehéz vagy éppen bizonytalan dolog a Megvilágosodást keresni?

V: Manapság nem annyira nehéz. Az ego szerkezete, eredete és fejlődésének folyamata már sokkal világosabb. Szerepét többé nem kell erkölcsi, vallási megbélyegzéssel elhomályosítani. Az ego/elme evolúciós hajlamainak elítélő vallási terminológiája megfélemlítést és ijesztő, büntudattal teli ellenállást keltett, ami oda vezetett, hogy az ember csak vonakodva néz önmagába. Ha világosan látjuk a dolgot, akkor egyértelmű, hogy az ego mechanizmusai pusztán a vélt biológiai/érzelmi túlélés eszközei. Az állati testnek és primitív lelki működéseinek fejlődését, túlélését szolgálták. Ma már az egót inkább primitívnek látjuk mintsem gonosznak vagy dé-

mordnak. Az emberi ego pszichológiája úgy működik, hogy amit súlyosan elítélő címkékkel látunk el, azt hajlamosak vagyunk elfojtani, vagy legalábbis elhallgatni, elutasítani, és a világra, másokra, vagy éppen Istenre vetíteni.

A negatív címkézés egyéb pszichológiai eszközök bevetéséhez is vezet, mint például az „ellentétbe fordítás”, a jóvátétel túlzott kísérletei, gyötrő büntudat, önvád, öngyűlölet, önmagunk gonosznak, gyűlöletesnek, szerethetetlennek látása. Felvilágosultabb látásmóddal az egór a pusztán úgy tekintünk, mint ami javításra szorul, amin felül kell emelkednünk.

K: Nem túl küzdelmes a nondualitás útja?

V: Nem maga az út küzdelmes, hanem csak az, hogy az ego mennyire áll ellen neki. Ezt az ellenállást úgy lehet legyőzni, hogy az Akaratot hívjuk segítségül, ami aztán megindítja az olyan spirituális képességeket, mint az elkötelezettség, erőfeszítés és az akadályokról való lemondás hajlandósága. Az elkötelezettség utat nyit a szeretet Erejének, ami által az alázat leszereli az ego támasztékait és állásfoglalásait. Az olyan információk felhasználását is aktiválja, amelyek átalakító hatásúak. A szándék energizálja a hajlandóságot, lehetővé téve azt az átalakulást, ami megszünteti az ellenállásból fakadó korlátokat. Csak annyi szükséges, hogy egészen egyszerű módszereket és eljárásokat vezessünk be. Ezeket „spirituális technikának” lehetne nevezni, amelyek segítségével az ego szerkezetének és a vele járó erőknak az azonosítása automatikusan felfedi az alapvető strukturális funkciók megsemmisítéséhez szükséges folyamatokat.

K: Például?

V: Valaki úgy érzi, hogy valamilyen földinek tartott célkitűzés csapdájába esett, mint amilyen a pénz, a hírnév,

a vagyon. Ha megvizsgáljuk, világossá válik, hogy nem magukhoz a „dolgozókhoz” vonzódunk, kötődünk, hanem elsősorban a „nektárhoz”, vagyis az ezekhez társuló jóleső érzéshez. Valójában nem a „győzelem” az, amire vágyunk, nem ez a fontos, hanem a jutalom, ami az érzés örömeinek a nektárja. Tehát a kérdés nem úgy tevődik fel, hogy le tudunk-e mondani a gazdagság és hírnév utáni vágyakozásról, hanem úgy, hogy le tudunk-e mondani a jutalom „nektárjáról” Isten javára. Az ellenálló elme azt gondolhatja: „Nem, nem tudok lemondani”. Ha azonban úgy tesszük fel a kérdést, hogy „Ha fegyvert szegeznének a fejedhez, le tudnál-e mondani?”, akkor a válasz egyértelmű „Igen” lenne. így tehát a háttérben meghúzódó ellenállási folyamat nem a „tudnál-e”, hanem az „akarnál-e” körül forog. A „nem tudok” arra utal, hogy lehetetlen, míg a „nem akarok” vagy „akarnék” arra utal, hogy valójában - a háttérben meghúzódó ellenállás miatt - nem vagyunk hajlandók megtenni valamit.

Ha lemondunk egy célról, nem feltétlenül jelenti azt, hogy el is veszítjük. Ami kapzsiság útján elérhetetlen, az a magasabb tudatszintre jutás következményeként gyakran könnyedén materializálódik. Megjegyzendő, hogy a megélt boldogságszint a tudatszinttel nő egyenes arányban, nem pedig az anyagi sikerrel.

K: Miért szükséges vagy fontos az elkötelezettség, az odaadás?

V: Az elme gyakorta tudatában van a tévedéseknek, jellemhibáknak, de nincs elegendő ereje vagy indítéka arra, hogy maga mögött hagyja őket. Az odaadás a szív dolga, aminek megvan a kellő ereje, motivációja ahhoz, hogy legyőzze a gondolati folyamatok képességét meghaladó ellenállást és akadályokat. Az odaadó szeretet jellemzője az állandóság, valamint az állhatatosság és

elkötelezettség „bármilyen áron”. Az elkötelezettségnek része a lelki erő és a törekvő összehangolódás. Olyan, mint a ragasztóanyag, amely mindezeket az aspektusokat Összetartja.

Az elkötelezettséget belső merészségnek vagy lelki erőnek is lehetne nevezni, amely bátorságot, hajlandóságot és meggyőződést foglal magába, amihez a legfontosabb információk ismerete is társul. A tapasztalattal egyidejűleg fejleszti a bölcsességet, türelmet és toleranciát. Az összpontosítás miatt fejleszti a tudatszinteken való áthaladás képességét azok megélésekor (amint az a *Transcending the Levels of Consciousness* [Hawkins, 2006] című könyvben is olvasható). Számíthatunk arra, hogy az elkötelezettségnek lesznek stagnáló vagy csüggedéssel jellemezhető időszakai, valamint kétellyel, esetleg félelemmel teli pillanatai is. Az elkötelezettség révén összehangolódunk belső integritásunkkal, amelynek eredményeként megszületik az az önmagunkkal szembeni őszinteség és meggyőződés, ami ahhoz szükséges, hogy felülemelkedjünk a makacs ego múlandó érzelmi jutalmainak csábításán.

A Megvilágosodás vágya már önmagában is kincsként őrzendő, nagyra becsülendő isteni ajándék. „Mert sokan vannak a hivatalosak, de kevesen a választottak”⁷. Ezt úgy lehetne átfogalmazni, hogy „Mert sokan vannak a hivatalosak, de kevesen választják azt, hogy kövessenek”. Tehát a választás döntés kérdése, és a belső akarat hozzájárulása kell hozzá. Ez utóbbi segítségével az Isteni Akarat hatalmas ereje összehangolódik a szándékkal, és megerősíti az elkötelezettséget, hogy minden akadályt legyőzhessen.

2. FEJEZET

A belső út

Bevezetés

Minden ember hite szerint él. Az egyedüli változó az, hogy „mibe” vetjük hitünket. Választásunk tudatszintünket tükrözi, ami pedig összefügg érzékelésünkkel, értékeinkkel és az ebből adódó megértési képességünkkel, valamint alapvető indítékainkkal.

Az emberiség történetére a fizikai túlélés állati ösztöneivel való szövetség és az ezt szolgáló eszközök felhalmozása jellemző. A testi túléléshez közel áll az örömök hajszolása, amely a kíváncsiságot és végső soron a gondolkodást stimulálja. A túlélést az olyan csoportok létrejötte segíti, mint a család, a törzs és a társadalom, melyek sikere a kommunikáció fejlettségén és a kapcsolatok szervezettségén múlik.

A diskurzus a fogalomalkotás képességéből és a nyelvből adódik, amely az értelmi képességek részeként a konkrétól, szószerintitől és fizikaitól a szimbolikus elvonatkoztatás felé halad. A kíváncsiságból születnek meg végül a lét alapkérdései: Kik vagyunk? Honnan jöttünk? Hová tartunk? Alapjában véve ezek a kérdések az identitásról és magának az életnek a céljáról szólnak. így kezdődött el annak az alapvető igazságnak a lázas keresése, amely szerint értelmezhető az élet, amely megadja értelmét, jelentését és értékét.

Vannak, akik pusztán a fizikai, állati örömök és a túlélés elemi mechanizmusával is megelégszenek. Az idők során azonban az emberiség nagy része ráértett azokra a tágabb összefüggésekre, amelyeket a nagy tanítók és spirituális gényusok közvetítettek felé. Feltűntek a nagy próféták, bölcsek és avatórok, akiknek spirituális energiája és tudatszintje olyan magas volt, hogy évezredek

át befolyásolták és formálták a civilizációt.

A nagy világvallások meghatározó befolyással voltak a különböző civilizációkra azáltal, hogy tágabb összefüggésbe helyezték a Valóságot. E tágabb Valóság fogalmából származtatott jelentések, értékek és filozófiai értelmezések szabták meg a társadalom, sőt a kormányok alapszerkezetét is. A vallások jótékony hatása az volt, hogy megteremtették a törvény, a viselkedés és a szervezési kérdések erkölcsi kontextusát. Érdekes módon voltak társadalmak, amelyek a vallásból eredő olyan alapstruktúrák beépítése után, mint például a kormányzat és a törvény, végül hivatalosan nem ismerték el vagy felszámolták azokat a vallásokat, amelyekből származtak. így aztán hivatalosan világinak számító nemzetek eredetük folytán vallásos elvek szerint működnek (emberi jogok, egyenlőség, erkölcsösség, megbízhatóság, felelősség stb.). A vallás spirituális alapigazságainak lényege civilizációs alapelvek formájában mentődött át.

Tárgyalás

A civilizáció története során az emberiség mindig is szerette volna megérteni az élet értelmét, így a különböző kultúrákban sokféle vallásos, filozófiai és mitikus hitrendszer alakult ki. A vallások gyakran váltak teokráciává, amelyben az értékeket törvények és társadalmi szokások szilárdították meg. Minden vallás közös vonása volt azonban az Istenség vagy a spirituális valóság fogalma, amelynek több megnyilvánulási formáját is ismerjük, kezdve az egy istenhittől a többistenhiten át az uralkodó szellembe vetett hitig. Ezek legfontosabb jellemzője a hatalom volt. így tehát az Istenséget sokféle formában, de egyetemesen imádták, tudomásul véve annak teljhatalmát.

A különböző vallások kalibrált igazságszintje az idők folyamán meglehetősen széles skálán mozgott, és bizo-

nyos nagyon primitív társadalmakban jóval a 200-as érték alatt volt. Nagy hangsúlyt kaptak az állat-, de főleg az emberáldozatok, valamint a lakosságot rettegésben tartó nyílt kegyetlenkedések (pl. a maja vallás 95-ön kalibrál). Más vallások jóval 200 felett kalibráló próféták sugallatán alapultak, mégis folytatták a rituális áldozatbemutatót és az elnyomást. A három nagy vallás: a kereszténység, a judaizmus és az iszlám Ábrahámától ered, a nagy avatórok, Jézus Krisztus, Mózes, és később Mohamed közvetítésével. E nagy vallások követőit a „Biblia népének”, Ábrahám fiainak nevezték, akik később sajnos vetélytársak lettek, és egymás vérént ontották.

A szemita vallások megjelenése előtt körülbelül ötszáz évvel bukkantak fel a nagy árja bölcsek az ősi Indiában. E bölcsek hatását a *Védák* és a Krisnának tulajdonított *upanis ad-tanítások* rendkívül magasan kalibráló igazságszintje mutatja (kai. 1000). A spirituális igazság ezen kinyilatkoztatásait „nemlineárisként”, tehát nondualistaként írják le, amint azt Buddha tanításai példázták (kai. 1000), aki i.e. 563 körül élt. Jézus Krisztus (kai. 1000) tanításai tisztázták Isten és ember kapcsolatát, majd később Mohamed (eredeti kalibrációs szintje 700) tanításai megalapozták és magasztalták az egy istenhitet. Így vált a nagyon magas kalibrációs szintű spirituális igazság széles körben hozzáférhetővé az emberi civilizáció számára, és így terjedt el mindenütt. Még az olyan törzsi társadalmak és civilizációk is spontán módon fedezték fel Isten Valóságát, mint például az amerikai indiánok, és hódolatukat fejezték ki a Nagy Szellemnek mint Teremtőnek.

A nondualitás és a hagyományos vallás közötti különbség

A hagyományos vallások elvárják az egyházi vallási tanok és azok történelmi-mitológiai eredetének, forrá-

sának megtanulását, sőt még a dátumok, helyszínek és a témában szaktekintélynek számítók, példaképek, hírességek és szerzők idézeteinek memorizálását is. A vallási szabályok, az életvezetési, öltözködési, hajviseleti stb előírások ismerete is szükséges. Ezen kívül olyan elvárások is kialakultak, mint a részvétel, tagság és egy bizonyos csoport melletti elköteleződés. Ez általában egy adott társadalmi osztályba vagy csoportba való tartozáshoz, illetve az abból való kirekesztéshez vezetett, ami azonosulásokkal és osztályozásokkal járt (pl. hívők és hitetlenek szembenállása).

Ehhez hozzáadódtak még a házassággal, utódnemzéssel kapcsolatos, valamint a társasági és szexuális életre vonatkozó kapcsolati-viselkedési szabályok, amelyek alapjául az egyházi tanok szolgáltak, és amelyek az illető korhoz és földrajzi tájegységhez kötött specifikus etnikai-törzsi kultúrával egészültek ki. A különböző kultúrákban gyökerező sokféle életstílus mindenike összefonódott azokkal a vallásos tanításokkal, amelyek tulajdonképpen az eredeti nagy tanító/alapító/avatár tényleges tanításainak különféle értelmezései voltak. Gyakran évszázadok teltek el, amíg az idők során szóban továbbadott tanításokat írásba foglalták. A pontos és végleges megfogalmazás gyakran volt némileg vitatható, és különféle frakciók hatalmi kérdése is egyben, így aztán a szent írások némelyike bizonyos csoportok érdekei alapján nyerte el végső formáját. A szent szövegek hivatalos formája végül alacsonyabb szinten kalibrált, mint az eredeti tanítások. A téves idézésből is adódtak hibák, valamint abból, hogy ugyanaz a szöveg több írnok kezén is átment.

A minőség romlásához az is hozzájárult, hogy belefoglaltak a tárgytól eltérő dolgokat is, amelyeknek ugyanolyan jelentőséget tulajdonítottak, mint a lényeges részeknek. A hagyományos vallások alapvető erte-

ke azonban az, hogy szavakba öntötték nagy alapítóik misztikus megvilágosodását, amit a szélesebb, sem spirituálisán, sem értelmi szempontból nem kiművelt néptömegek számára is érthető összefüggéseiben mutattak be. Ezért aztán a mítosz és a tanmese gyakran pedagógiai értéke és figyelemfelkeltő ereje miatt került bele a szentírásba. Ennek gyakorlati értéke az volt, hogy a látszólag elvontat a mindennapi életbe átültetve, köznapi példákkal szemléltetve teszi érthetőbbé és konkrétabbá.

Az alábbi felsorolás az alapvető spirituális igazságok briliáns kikristályosodását és a nagy világvallásokat példázza:

1. **A kereszténység** a szeretet és a megbocsátás útja.
2. **A buddhizmus** az együttérzés útja.
3. **A judaizmus** a szent törvény betartásának útja.
4. **A bahái/baháizmus** az egység és a béke útja.
5. **Az iszlám** az Isten akarata előtti meghajlás útja.
6. **A konfucianizmus** a tudatos hagyománytiszteltet útja.
7. **A taoizmus** a végső valóság útja.
8. **Az indiánok vallása** az ősi spiritualitás útja.
9. **A sintó/sintoizmus** az ősök útja.
10. **A hinduizmus** az ismeret, a tettek és az odaadás útja.
11. **Az elme tudománya mozgalom** a szeretet és törvény isteni elvének útja.
12. **A globális szív víziója** egy olyan világot vetít elénk, amely mindannyiunk javát keresi.

(Henderson, R., 2005)

Nondualisztikus tanítások

A 600 alatt kalibráló tanítások az emberek többsége számára érthetőek, és az 500-as (szeretet) tartomány tanításainak hatása jelentős. Habár azt a tökéletes szeretet-

szintet, amit az 540-en kalibráló feltétel nélküli szeretet jelent a világ mai összlakosságának csak 0,4%-a éri el, ez mégis egy reális, megtapasztalható lehetőség. Azokat a kivételes személyeket, akiknek tudata tovább fejlődik a felsőbb 500-as szintekre, „szenteknek” nevezzük, és ők az emberiség példaképei. A felsőbb 500-as szintek spirituális eksztázisa is tanúsított tény (pl. Rámakrisna vagy a kimagasló keresztény szentek esete), ezért hiteles és elfogadott mint lehetséges valóság azok számára, akik kivételesen motiváltak vagy tehetségesek.

500-as tudatszinten jelentős paradigmaváltásra kerül sor, a 600-on felüli tudatszinteken pedig a spirituális valóságot kimondhatatlannak vagy misztikusnak írják le. Ezen állapot nonduális (azaz „nem elme” vagy „Elme”) minősége miatt nehezen önthető szavakba, vagy fogalmazható meg, ezért tényleges megélésének lehetősége látszólag korlátozott. A haladó kereső számára jól ismertek azoknak a bölcseknek az írásai, akiknek művei a szanszkrit *advaita* és *védánta* terminusokkal jellemezhetők. Ezekről sok mindent tudunk az olyan nem rég élt, ismert mestereknek köszönhetően, mint Ramana Maharsi vagy Niszargadatta Mahárádzs. Minden vallás kimagasló, jól ismert misztikusainak tanítása hasonló szinten helyezkedik el, például a szúfi, a kabbala vagy a Zohár. Kimagasló jelentőségűek és szintén jól ismertek Buddha, a hindu bölcsek és a zen mesterek tanításai. A Megvilágosodás időszerűségének és reális voltának hitelességét az a meglehetősen gazdag irodalom támasztja alá, amelyben olyan jól ismert tudósok írják le ezeket az állapotokat, mint pl. William James, valamint a zen hagyomány olyan későbbi tudósai, mint pl. D.T. Szuzuki és Alán Watts.

Ezeknek az állapotoknak a leírása, magyarázata azért ütközik nehézségekbe, mert az értelem tudatszintje a 400-as értékekre korlátozódik, és mert az ok-okozat

feltételezésén alapul. Habár leírták már, maguk az állapotok nemlineárisak, ezért csak utalni lehet rájuk, közismert nyelvezettel pedig nem is lehet pontosan jellemezni azokat. A pontos leírhatóság korlátozottsága ellenére ezeknek az állapotoknak a reális volta általánosan elismert. A tudat kutatás legújabb eredményei a kalibrált tudatszintek segítségével igazolják a megvilágosodott tudatállapotok Valóságát. Statisztikai ritkaságuk ellenére ezek az előrehaladott állapotok inspirálóak, és ahhoz a felismeréshez vezetnek, hogy az emberi tudat fejlődőképes.

Az a tény, hogy a megvilágosodottság állapota nem érthető, nem magyarázható meg, és az elme/értelem által nem „elsajátítható”, kétségbe ejti a spirituális keresőt. Ily módon ezek az állapotok megvalósíthatatlan, elérhetetlen célnak tűnhetnek. Valójában azonban az előrehaladott állapotok erőteljesen megtapasztalhatók, mivel az a Valóság, amelyet igazolnak és tükröznek, egy olyan, már létező tény, amely abból a nagyon nyilvánvaló realitásból eredeztethető, hogy „létezzünk”. így minden spirituális kereső máris eleget tett az alapvető követelménynek, amihez már csak megfelelő motiváció és elkötelezettség szükséges. Tehát először is csak annyi kell, hogy létezzünk, azután hogy tudomást szerezzünk a megvilágosodásról, végül pedig hogy megvalósítható célként próbáljuk azt elérni. Azért tűnik nehéznek, mert kevés az egyszerű információ és tisztázási lehetőség, ugyanis a megélés szintjén az út természetéből adódóan egyszerű, bár néha látszólag küzdelmes.

A másik ok, amiért a megvilágosodás célszerűtlennek tűnik az, hogy az elme az ok-okozat összefüggései szerint alkot fogalmat róla, és a kereső úgy képzei, hogy ő az, aki (akarateréje révén) halad, pedig valójában eljövendő sorsa vonzza maga felé.

Vigaszt és önbizalmat az a leellenőrizhető valóság

nyújthat, hogy azon kevesek, akik tényleg életcélnak tekintik a megvilágosodást, azért vonzódnak ehhez, mert ez a sorsuk (kalibrációja: igaz). Ugyanez az oka annak, hogy csak jövőendőbeli golfozók tanulnak golfozni.

K: Miben különbözik a belső út a hagyományos vallásos úttól?

V: A hangsúly a belső megélésen alapuló szubjektív felismerésen, valamint a spirituális igazság belső igazolásán van. Ezzel ellentétben a vallás előírással, történelmi okokra visszavezethetően hatalmilag strukturált, és a hangsúlyt arra fekteti, hogy idomulni kell a szertartásokhoz, formákhoz, szokásokhoz és a hitrendszerhez. Ily módon az igazságot a régi időkből eredezteti, más kultúrákra, helyszínekre és népekre visszavetítve. Ezen kívül fontos szerepet játszik a teológiai tanokkal vegyített misztifikálás, dicsőítés és dramatizálás is. A vallás az istent elsősorban úgy értelmezi, mint idő és hely szempontjából máshol levőt, és úgy írja le, mint akinek emberi indítékai, korlátai és hiányosságai vannak. A vallás inkább a hitet hangsúlyozza, nem pedig az igazság belső felismerését. A vallás főként a fizikai halál utáni spirituális sorsot emeli ki, és nem a spirituális igazság jelenben való megélését.

K: Milyen személyiségjegyek előnyösek a belső út szempontjából?

V: Az elkötelezett keresőkre az jellemző, hogy befelé fordulók, elgondolkodók, elmélkedők, kíváncsiak, felelősségteljesek és figyelmesek. Általában idegenkednek az erőszaktól, a kegyetlenségtől, a becstelenségtől/a csillogáshoz vagy a vulgaritáshoz kapcsolható harsányságtól és hatásvadászattól. Vonzódnak a tanulás kedvéért való tanuláshoz, és örömeiket lelik az alapelvek felfedezésében.

K: Mi lesz a mindennapi élet követelményeivel?

V: A belső úton mindennapi életünket élve vagyunk folyamatosan önmagunkkal, míg a vallás előírásai hajlamosak e kettőt különválasztani. A spirituális odaadás egy olyan folyamatos belső életstílus, amely állandó éber tudatossággal jár. A külső történések átmenetiek, míg a tudat belső minősége állandóbb. A belső munka olyan állandó tanulási folyamat, amely során a felfedezés, a belső megértés kibontakozása örömmel és megelégedéssel tölt el. A folyamat önjutalmazó, és - paradox módon - ennek nyomán az előírás szerinti vallási szertartások is még inkább javunkra válnak, ezek gyakorlásában is nagyobb örömünk telik.

Mindenhonnan az igazság tükröződik vissza, és számtalan kifejezési formájában ismerhetjük fel azt. A belső megfigyelés olyan belső bölcsességet fejleszt ki, ami inkább az együtt érző és spirituális megértést segíti, mintsem az „így kellene” fegyelmet. Belső tudatossággal a vallásos büntudat és a bűn rögeszméje enyhül. A pozitív alternatívákat választjuk ahelyett, hogy olyan negatív programok irányítanak, amelyek szégyenérzethez, félelemhez és büntudathoz vezetnek.

A lehetőség megvalósítása jutalmazó, és jóleső érzéssel tölt el, ez pedig a maga során fokozatosan egyre erősíti a motivációt. Az önmagunkhoz való őszinteség nagyobb belső szabadsággal jár, növeli alkalmazkodóképességünket és rugalmasságunkat. Nem szükséges visszavonulnunk a világtól, hanem inkább csak át kell azt értelmeznünk. A vele járó tudatszintemelkedésnek köszönhetően a spirituális fejlődés a képességek fejlődéséhez vezet. Ez pedig csak motiváció kérdése. Nem kell kolostorba vonulnunk, habár lehetnek olyan időszakok, amikor ez jól tenne.

K: Mi lenne a megvalósítható cél?

V: Az, hogy a megélés szintjén leellenőrizzük a spirituális igazságot, és hogy ne csak aszerint cselekedjünk, hanem váljunk is azzá. A folyamat nem más, mint a felfedezés kibontakozása, amely a boldogság növekedését, a félelem, bűntudat és más negatív érzelmek csökkenését eredményezi. Az indíték a belső fejlődés és a lehetőség beteljesítése, ami nem függ a külvilágtól. Az élet többé nem pusztán ismétlődő lesz, hanem fokozatosan fejlődővé válik. Minden megtapasztalás egyformán értékes, és önmagából fakadóan kellemes, így az élet többé már nem a kellemes és a kellemetlen váltakozásának végtelen sora. A belső fejlődéssel a kontextus kibővül, melynek eredményeként jobban tudatosul a jelentés és értelem, ezzel együtt pedig a megvalósulás lehetőségének öröme.

K: Úgy tűnik, hogy a spirituális munkához fegyelem és törekvés szükséges.

V: Ezeket a követelményeket a szándék aktiválja. Maga a spirituális emelkedés és a tudatfejlődés önmagából fakadó örömmel jár. A haladás a dolgok tisztázásának és a jobb megértésnek a következménye, ami a maga során a kontextus kibővítéséből fakad. Az újraértelmezés aztán oda vezet, hogy felülemelkedünk az érzékelés torzításain.

K: A belső munka tehát inkább összpontosítást jelent, nem pedig valamilyen különleges tevékenységet?

V: Az átlagember arra törekszik, hogy tanultsága, eredményei, kapcsolatai stb. által sikeresen vegyen részt a világ tevékenységeiben. A belső munka, az „ismerd meg tenmagadat”, az élet eseményeinek belső megértésére fókuszál, beleértve az elvárásokat, indítékokat,

hozzaállást és a szokásos gondolati mintákat. Arra leszünk inkább kíváncsiak, hogy „Miért látom a helyzetet olyannak, amilyemiek látom?”, vagy „Miért érzek úgy, ahogy érzek?” „Mely hozzáállás jellemző rám, és milyen programok vezérlik az elmémet?” Ezek a kérdések érdekes felfedezéshez vezetnek, ami az önmagunkkal, az élettel és másokkal kapcsolatos feltételezéseinket illeti. Ha megvizsgáljuk ezeket, nyilvánvalóvá válik, hogy melyek fő céljaink, értékeink, és ezek fontossági sorrendje is megállapítható lesz.

K: Ide tartozik az az idézet, miszerint „át nem gondolt életet nem érdemes élni”.

V: Még ha túlzásnak tűnik is, ez az idézet valóban értékes igazságot és megfigyelést fogalmaz meg, amelyet a kvantummechanika alaptételei (a Heisenberg-féle elv) is igazolnak. Eszerint maga a megfigyelés változtatja meg az eredményt nem csak azáltal, hogy behozza az illető tudatmezőt, hanem már szándéka által is.

Egy fejlett tudatosságú ember számára úgy tűnik, mintha az emberek többsége álomszerű, tudattalan állapotban lenne, mintha nem lennének önmaguk tudatában. Az önmegfigyelés feleszméléshez vezet, ami motiválja a tanulási, növekedési, érési és fejlődési vágyat. Az önvizsgálat felfedezéshez vezet, és elősegíti azoknak a rétegeknek a feltárását, amelyek elrejtik az Ént. Önvizsgálattal tanulmányozható hitünk és meggyőződéseink alapja. A spirituális technikák és kritériumok alkalmazása rávezethet a spirituális igazságok belső felfedezésére. Tehát a vizsgált terület nem más, mint a tudatosság/tudat működése, és az, hogy a tudat miként értelmezi az én, mások és Isten belső megélését.

Különbség van aközött, hogy „hallottunk” egy igazságot, vagy hogy belső valóságként fedeztük fel azt. Az „azzá válás” folyamatához arra van szükség, hogy

megélt valóságként legyünk az igazság birtokában.

K: Ez nem az, amit „szolipszizmusnal” hívnak?

V: A szolipszizmus az az intellektuális meggyőződés miszerint csak az én szubjektív megtapasztalása „reális”. így az emberek többféle szubjektív valóságban élnek. A szolipszizmus csak addig érvényes, amíg az egóra/énre vonatkoztatjuk, azaz mindenki a valóságnak abban a verziójában él, amelyet ő maga érzékel. Ezen az akadályon azonban éppen annak a belső spirituális munkának a segítségével lehet felülemelkedni, amely során eljutunk az érzékelés korlátainak (azaz az illúziók világának) kiküszöböléséhez, felfedve ezáltal az Én Valóságát.

Eligazítás

Bevezetés

A spirituális fejlődést a tanulmányok és az információszerzés addig a pontig segítik, amíg az értelem ennek már nem elsődleges eszköze, mint a szokásos tanulás esetében. Ekkor a spirituális „munka” a mentális/értelmi/fogalmi linearitásról az emberi tudat nemlineáris területére vált át, ami inkább a kontextusra vonatkozik, nem pedig a tartalomra, formára vagy adatokra. A sajátos tartalomról magára a szubjektív megtapasztalás minőségére térünk át. Ez a jelentős váltás azzal jár, hogy olyan képességekre támaszkodunk, mint például a hit, szándék, odaadás és az akarat. Jellembeli tulajdonságokat hívunk életre, a hozzáállásnak pedig nagyobb a gyakorlati haszna, mint a pontos ismereteknek.

Míg a mindennapi ismereteket erőfeszítés árán sajátítjuk el, a spirituális törekvés során a lemondásra, az elengedésre és az önátadásra tevődik át a hangsúly. A „munka” abból áll, hogy azonosítjuk állásfoglalásainkat, azután pedig leküzdjük az ego ellenállását, és lemondunk arról az illúzióról, hogy ő irányít, és neki van korlátlan hatalma.

Tehát a spirituális munka lényege inkább az elme ki- kapcsolása és kiürítése, nem pedig annak gazdagítása. A megvilágosodásra való törekvés fontos döntés. Így maga a döntés egy „jang” típusú beállítottság, de az ezt követő folyamat lényegében inkább „jin” típusú magatartás. Míg az átlagos ego „szerzésre” programozott, a spirituális szándék most „megengedésre” vált át, ami inkább a vízben való lebegéshez hasonlatos, nem pedig az abban való csapkodáshoz vagy úszáshoz. A folyamat maga alapvetően egyszerű, megvalósítása még-

is, az ego eredendő szerkezete folytán, nagy kihívás. Az ego ugyanis ellenáll uralma csökkentésének, mégpedig úgy, hogy érvek és kifogások özönét agyalja ki. Az ellenállásnak egy másik formája az, hogy a köznapi élet még a legbanálisabb ügyekben sem szeret felelősséget vállalni. (Például „Ki felejtette el becsukni a szűnyogig lós ajtót?” „Nem én voltam, biztos a kutya/”)

Beállítottság

Az a spirituális gyakorlat, hogy a nondualitás útján törekedjünk a megvilágosodásra, a szándék és az elkötelezettség következménye. Tulajdonképpen a gyakorlatba ültetése nem annyira a mit kell „tenni” függvénye, hanem inkább „létforma”, az élet szubjektív tudatosságához való igazodás kérdése. Következésképpen sokkal inkább egy pózhoz hasonlítható, mint amilyen pl. a klasszikus *mudra* (szent kéztartás). A figyelem a mezőre/kontextusra irányul a szokásos tartalomra és részletekre való összpontosítás helyett. Az intuíció inkább értékelendő és megfontolandó, mintsem logikátlanként elvetendő. A spirituális munka tehát inkább megfigyelés és tudatosítás, nem pedig valami, amit „csinálni” kell.

Az a magatartás, ami a szokványos elme számára talán csak „jó”-nak tűnik, nagyon erőteljes eszközzé válik, ha spirituális szándékkal és elkötelezettséggel társul. Ha például kivétel nélkül mindig az „élet minden formájával szembeni jóindulat” szabálya szerint élünk, akkor a Spirituális Akarat energiája révén ez átalakító hatású lesz. Az a döntés, hogy „légy kedves az élet egészéhez”, vagy hogy tiszteld minden létező szentségét olyan eredményekkel társítva, mint az együttérzés, a megbocsátás, a való hajlandóság és a megértésre való törekvés, a spirituális fejlődés hajtóereje. Az állandó önátadás révén az érzékelés a lényeg felismerésévé alakul át.

Az Istenhez intézett esdeklő imát az alázatnak vagy o

mélységes önátadás segíti. Ez az alázat csupán annak a ténynek az őszinte beismerése, hogy az ego/elme szerkezete és felépítése folytán valójában képtelen különbséget tenni valóság és valótlanosság (lényeg és látszat) között. Az érzélem nem a valóságnak egy mutatója, mivel állásfoglalást és feltételszabást tükröz, illetve idéz elő.

Fontos megértenünk, hogy mind a tudatszint, mind a karmikus hajlam korábbi akaratlagos tetteink következménye. A mindennapi életben viszont jutalom a nyereség fejében jár, annak, aki bebizonyítja, hogy megvalósított vagy megszerzett valamit. Az önátadás és az alázat nem passzivitás, mivel paradox módon mindkettő a Spirituális Akarat pozitív cselekedete, és így mindkettő inkább a „megengedést”, mint a „szerzést” erősíti.

Összpontosítás

A mindennapi életben az elme a lineáris tartalomra, a sajátos részletekre és az érzelmekkel telített érzékelésre összpontosít. Ezáltal jut az ego energiához a kivetített, eltúlzott értékítélet következményeként. Az érzékelést és vágyakat energizáló folyamat azon alapszik, hogy az ego örömet és jutalmat remél. A spirituális törekvés során viszont nem az eredményre összpontosítunk, hanem arra, hogy ráhangolódjunk a szándék mindent átfogó mezejére.

Az ego a részletekre figyel, és látóterének lineáris tartalmára. Magára a látásra gyakorolt hatása kizáró jellegű és korlátozó annak érdekében, hogy elsősorban a dolgok közelebb eső felére fókuszálhasson (ezáltal könnyítve meg azok kezelését). A lélek a kontextusra és az egészre figyel, így tehát befogadó jellegű, és a dolgok távolabbi oldalára fókuszál. Mezeje inkább szétterjedő, mint helyi jellegű.

A kontemplatív életmódra a részletekbe való belebonyolódás helyett a mindent átfogó mezőre való rá-

kapcsolódás jellemző, ez pedig előmozdítja a spirí[^]j. fejlődést. A meditációs gyakorlatok során is megfípy !^shető, hogy a figyelem kezdetben eltávolodik a részlete[^]től, aztán pedig fokozatosan bekövetkezik a mindent át fogó mezővel, majd végül magával a kontextussal való azonosulás.

Amikor a látás a vágyott tárgyra összpontosít, akkor a fókusz a tárgy közelebbi oldalára kerül. Ellenben amikor azt nézzük, amit vagy akit szeretünk, akkor a fókusz átfogóbbá válik, kiterjed.

A mindennapi életben az ego/elme a „befejezetlen-től” a „befejezett” felé halad, majd a „nem teljestől” a „teljes” felé. A spirituális út azonban egy olyan irány és életforma, amely a megnyilvánulás evolúciós állapotait képviselő teljestől a teljes felé halad. Az ego állásfoglalásai interaktívak és általában összetettek. Például a harag hatástalanításának céljából szükséges lehet a harag mélyén rejlő büszkeségről lemondani, ami pedig voltaképpen egy vágy feladásán múlik. Ez egyben az illető vágyat energizáló félelem feladását is jelenti, amely viszont az elképzelt veszteség megszüntetésével függ össze, és így tovább. Az indítékok tehát ily módon összefonódnak és kölcsönösen hatnak egymásra. Ha következetesen lemondunk róluk, akkor eljutunk a dualitásnak egy következő szintjére. Így aztán a mélyebb rétegekből felszínre kerülnek az Istennel kapcsolatos hiedelmeink, programozott spirituális elképzeléseink és hitrendsze-reink. A spirituális munka tehát egy olyan felfedezőút, amely felülemelkedik az olyan gondolati fogalmakon, mint például az ok és az okozat.

Segítségül szolgál annak megértése, hogy minden egyes tudatszint egy „attraktor mezővel” társul, ami mágnesként vonzza magához a hasonlót. Habár a személyes én szereti azt gondolni, hogy az elmén átfutó gondolatok „az \ én gondolataim”, ezek tulajdonkép-

pen csak azok „a gondolatok”, amelyek egy adott tudatszintet uralnak, ahogyan a tenger különböző mélységei is különböző halfajtákat vonzanak. Így ha valakinek a kalibrált tudatszintje főként a büszkeség mezejében található, akkor, személytől függetlenül, maga a mező ennek megfelelő gondolatokat vonz be. Ezek a gondolatok alapvetően különböznek azoktól, amelyek egy mindenre kiterjedő semleges vagy elfogadó hozzáállásra jellemzőek.

A spirituális szándék inkább a szemlélődést, megfigyelést támogatja, szilárdítja meg, és nem a tevékenységre vagy a részletekre összpontosít. A spirituális feldolgozás úgy képzelhető el, mint amikor kiállunk a szélbe vagy a víz sodrásába.

A spirituális indíték, szándék, és ráhangolódás a mágneses vagy gravitációs tér hatókörének megváltozásához hasonlítható, amely révén más lesz a kontextus, és egy másfajta megértés tárul fel. Például egy feltételezett veszteséget rejtett haszonként értelmezünk át (nagyobb szabadság, lehetőségek és alternatívák megnyílása stb.). Míg a Büszkeség szintjéről a választási lehetőség kevés és korlátozott, addig a Hajlandóság, Onátadás, és Elfogadás szintjéről megsokszorozódik.

Az Akarat

A Spirituális Akarat nem az az „akaraterő”, amit ez alatt az ego ért, vagyis nem az összeszorított foggal kieroszakolt érzelmi erő és a túlhajszott érzelmek világa. Az ego vezérelte akarat energiát követel, és benyújtja a számlát. Tulajdonképpen az agresszió egy formájaként is felfogható. A Spirituális Akarat segítségül hívása azonban olyan, mintha megnyitnánk a zsilipeket és félreállnánk az útból. Az ego/akarat az ok-okozat szempontjából értelmezi az eseményeket. Eszerint a személyes én akaratáé az érdem, vagy az hibáztatható, mivel

saját magát tekinti a dolgok előidézőjének. Ezzel ellentétben a Spirituális Akarat nem személyes, hanem tudatminőség, amely azáltal változtatja meg a kontextust, hogy átadja magát az Énerő hívásának. A Spirituális Akarat 850-en kalibrál, a személyes akarat viszont csak az egyén aktuális tudatszintjén.

Így lesz a teljes önátadás által behívott Spirituális Akarat látszólag „csodákra” képes, míg a személyes akarat, paradox módon, gyakran automatikus ellenállást vált ki. Ezt bárki tudja, aki próbált már akármilyen jelentéktelen szokást is „akaratereje” segítségével leküzdeni.

A személyes akaratról való lemondás az Isteni Akarat (Bölcsesség) javára - nevezik ezt Gondviselésnek vagy Felsőbb Hatalomnak is - a kontroll feladását jelenti. Számíthatunk arra, hogy az ego ellenáll ennek, kifogásokat, ellenérveket talál, és rengeteg félelmet táplál azért, hogy a kontroll illúzióját fenntartsa. Az ego pozícióját megerősíti a büszkeség és bizonyos eredmények elérésének vágya. Ezért meghátrálni és az isteni beavatkozást kérni az ego számára veszteségnek tűnik, ellenben a lélek számára feltétlenül nyereség.

A személyes akaratot az is korlátozza, hogy nincs tudomása a karmikus hajlamokról és a kedvező időzítésről, ugyanakkor nem rendelkezik azzal a bölcsességgel (mindenhatósággal) sem, hogy megértse az egymásutánosság hasznát. Az Én lehetőségeinek tudatában irányít. Például ha időnap előtt próbálunk szembenézni egy konfliktussal, nem biztos, hogy sikerül megoldani azt. Ha viszont előbb a konfliktus néhány vonatkozását megoldjuk, talán eredményesebbek lehetünk.

A tudatosság ráhangolása

A spirituális ráhangolódás sokkal inkább a kontextusra, mint a tartalomra vonatkozik. Az elmét figyel

ni messzemenően más, mint azonosulni vele. Jótékony hatású, ha csak szemlélődünk, figyelünk, és távol tartjuk magunkat attól, hogy érzelmileg bevonódjunk, attól a nyeres-vesztés játéktól, amely az érzékelés világát jellemzi. Az elme elfogulatlan megfigyelése fejlesztő hatású, stresszmentes és nyugodtan végezhető. Míg a szemlélő/megfigyelő tudatszintje növeli a tudatosságot, az ego a valamit „tenni” vagy „szerezni” elvárásával figyel. Az elfogulatlan megfigyelés szemszögéből a kibontakozó élet úgy mutatkozik meg, mint a jelen állapot spontán felbukkanásának következménye. A jelen állapot pedig nem más, mint a lehetségesnek a megnyilvánulása akkor, amikor a körülmények kedvezőek.

A kötődésmentesség gyakorlásával (a közönnyel ellentétben) a szemlélődő viszonyulás még akkor is fenntartható, ha részt veszünk az eseményekben, mivel a néző csak megtud valamit, de annak nem része. A kötődésmentesség akkor válik lehetségessé, amikor lemondunk a nyereség vágyáról. A mélységes önátadás és a folyamatos ráhangolódás révén végül megszűnik a tudatossággal, valamint a szemlélővel/megfigyelővel/nézővel való azonosulás. Az Én önmagában eredendően teljes, ezért nincs szüksége az alany/tárgy állásfoglalására, és nem függ ezektől. A mező a tartalomtól független. A tudat csupán *van*, a teremtés kibontakozásában pedig nincs érdekeltisége. Az az autonóm spontaneitás, ami által a lehetséges Teremtésként bontakozik ki, végül felfedi, hogy Evolúció és Teremtés egy és ugyanaz.

K: A spirituális kutatás tanulással és külső forrásokból szerzett informálódással kezdődik. Ez vezet aztán az elme azon akadályt képező következtetéséhez, hogy „tudom”. Hogyan őrizhető meg a valós információ oly módon, hogy ne váljon belőle akadályozó feltételezés?

V: A nondualitás belső útjának igazságát keresők számára minden ismeret bizonytalan addig, amíg az eredendő igazság fel nem tárul, és a megtapasztalás érvényesé nem teszi azt. A folyamat hatását az új összefüggésbe helyezés teszi lehetővé. A klasszikus tanács szerint jó, ha az információt az „úgy hallottam” szavakkal egészítjük ki. Ez megakadályozza azt, hogy az információt valamilyen hitrendszerbe helyezzük át. Az információ akkor válik beépült „tudássá”, amikor a teljes megértés következményeként már másként fogjuk fel. Ez gyakran az elmélkedés és kontempláció eredménye.

K: Alátámasztaná ezt egy példával?

V: Mind Buddha, mind Jézus Krisztus azt tanította, hogy az ember alapvető „bűne” (hiányossága) a tudatlanság. Szókratész azt tanította, hogy valójában mindenki ártatlan, mivel még ha tévedünk is, mindig azt választjuk, amit jónak gondolunk. A Course in Miracles azt tanítja, hogy valójában mindenki ártatlan, csak az ego az, ami félrevezet. Így tehát a bűn korlátoltságot, tévedést és téves észlelést jelent, ami a csökkent képességeknek tulajdonítható, és ami egyben evolúciós korlát is.

A tudat kutatás arra enged következtetni, hogy az emberi ego/elme alkatilag, szerkezete folytán képtelen különbséget tenni valóság és valótlanág közt. Az elme olyan, mint a számítógép hardvere, ami bármilyen betáplált programot lefuttat, legyen az akár propaganda, akár félrevezető tájékoztatás, érzelmi ferdítés, torzítás vagy megtévesztő mérnek⁸ (jelmondatok) stb.

Teljes mértékben „tudni” a valóságot annyit jelent, mint „annak lenni”, ez pedig nem más, mint átalakító befogadás és teljes beépülés. Ezért a teljes elfogadás eredményeképpen megszűnik az ítékezés, a harag, a

⁸ A mém (kultúrgén) a kultúra eleme, amely genetikán kívüli eszközökkel - első sorban utánnzással - adódik át.

neheztelés, a hibáztatás, a bűntudat, az önmagunkra és másokra irányuló gyűlölet. Másrészt viszont a teljes elfogadás nem keres mentséget a nyilvánvalóan negatív, romboló viselkedésre. Még ha a bika potenciális ellenséget lát is a nézőben, ez még nem jelenti azt, hogy a néző hagyja magát fölöslegesen felöklelni.

A spiritualitást gyakran összetévesztik a passzivitással. Az az erkölcsi kötelezettség, miszerint tiszteljük és becsüljük az életet, a sajátunkra is vonatkozik. Az igazság erő, amely a tisztesség egy megnyilvánulási formája. Az erkölcsi beállítottság nem ugyanaz, mint a fizikai cselekedet, ami önmagában semleges. Egy cselekedet tudatszintjének kalibrációját a szándék határozza meg. A tudatfejlődés előrehaladtával adódik aztán a Tao „nem-cselekvő cselekvésének” képessége, ami tökéletes ellenőrzésre vall, ahogyan azt a harcművészetek példázzák. A vétkesség a képességhez és a tényleges lehetőséghez igazodik. A szituációs etikához⁹ hasonló, amely magába foglalja a teljes kontextust, valamint a tartalmat is.

K: Ez az, amiért sok spirituális és erkölcsi dilemma nem oldható meg kizárólag a tartalom korlátozott szintjén.

V: Nagyon helyes a megállapítás. Pusztán az, hogy hozzáadjuk a történelmi és kulturális kontextust, máris sok mindent más színben tüntet fel. Megértve magának az egónak a fejlődéstörténeti gyökereit és azt, hogy miként igazodott az állati egyedfejlődés fenntartásához, máris egy átfogóbb, szélesebb körű paradigma szemszögéből értelmezhetők az ember motivációi és viselkedése.

A tudatszint korlátozza a választható alternatívákat, amelyek az illető szinttől függően nagyon eltérőek. Ez a

⁹ Erkölcsfilozófiai irányzat, mely egy konkrét helyzetben az erkölcsi ítéletalkotás során a személyes lelkiismereti döntésnek tulajdonítja a legnagyobb fontosságot. Egy igaz erkölcsi döntéshez a helyzetelemzés éppúgy szükséges, mint a normák ismerete és az igazodás azokhoz.

felismerés azt is elősegíti, hogy az ítélkezés helyét átvegye az együttérzés.

Sok elítélő vélemény születik az elméleti lehetőségek hangoztatásából, azaz hogy az embereknek más-milyeneknek „kellene” lenniük. Ha azonban tudnának más-milyenek is lenni, akkor nem ilyenek lennének. Ami elméletileg lehetséges, az a szándék révén válik ténylegessé, valamint a tudat fejlődési szintje és a kedvező feltételek folytán.

Az egyik legfontosabb gyakorlati feltétel, ami a választási lehetőségeknek határt szab, és ami a mindennapi érzékelés számára rejtve marad, az a karma törvénye. Ez magába foglalja a hajlamokat, megoldatlan tartozásokat, valamint azt, hogy milyen karmikus lehetőségek adódnak.

K: Mit jelent az, hogy „karma”? Ez nem csak egy hitrendszer?

V: A karma valójában azon örökségek összessége, amelybe beletartozik mind az ismert és az ismeretlen, mind a lineáris és a nemlineáris. Emberi lénynek születni már önmagában sokmilliónyi tényező kifejeződését jelenti. A gének és kromoszómák a karmikus átörökítésnek csupán azt a szerkezeti részét képezik, amelyben eleve benne rejlenek a fizikai lét mechanizmusai, és amelyhez hatalmas információmennyiség szükséges.

Mindenki eleve egy kalibrálható tudatszinttel születik, ami összefügg magával a fizikai léttel. A nyugati világ a fizikai halál utáni karmikus következményeket a lélek sorsaként értelmezi. A keleti világ a karma valóságát a lélek hosszú időszakok alatt végbemenő folyamatos fejlődéseként értelmezi. A tudat kalibrációja megerősíti és messzemenően bizonyítja, hogy minden szándék vagy tett annak legapróbb részleteivel együtt örökre beépül és bevésődik a végtelen tudatmezőbe. Az is igazol-

ható (1000-es tudatszinten), hogy kivétel nélkül mindenki felelősséggel tartozik a világegyetemnek (más szóval az Isteni Elmének vagy Isteni Gondviselésnek, bármilyen névvel is illessék azt). Innen származik az a bölcsesség, mely szerint „Isten nem csúfoltatik meg”¹⁰, és hogy „Néktek pedig még a fejetek hajszálai is mind számon vannak”¹¹.

K: De hát sok jellemvonás és esemény nem csak a véletlen műve?

V: A Megnyilvánulatlan végtelen és örökkévaló mezeje Teremtésként, Isten rendelése szerint válik Megnyilvánulttá (mint lényegének kifejeződése). A mező ereje/hatalma abszolút, mindent magába foglaló, mindenütt jelenlevő és örök. Ebben a mezőben a megnyilvánulás akkor következik be, amikor a körülmények kedvezőek. A szándék maga is hozzájárul ehhez.

A Valóság végtelen birodalmán kívül nincsenek lehetőségek, mert maga a Teremtés már minden lehetőséget magában foglal. A „véletlen” fogalma egy feltételezésen alapuló abszurdum, olyan, mintha azt akarnánk bebizonyítani, hogy egy, a Föld bolygón levő tárgyra nem vonatkozik a gravitáció törvénye. Még a „káosz” fogalma is csak egy korlátozott, newtoni lineáris vagy matematikai szemszögből jelenti azt, hogy kiszámíthatatlan. Az értelem, a logika és kiszámíthatóság a 400-as tudatszintekre korlátozódik/ míg a Valóságnak nincsenek ilyen korlátai, megszorításai. Minden a lehetségeségből kiindulva válik valóvá, és a karma törvényei nem

10 King James-féle változat: "Be nőt deceived; God is nőt mocked: fór whatsoever a mán soweth, that shall he alsó reap" (Gál 6.7).

Károli Gáspár fordítása: „Ne tévelyegjete, Isten nem csúfoltatik meg; mert a mit vet az ember, azt aratándja is” (Gál 6,7).

11 King James-féle változat: "Bút the very hairs of your head are all numbered" (Mát 10.30).

Károli Gáspár fordítása: „Néktek pedig még a fejetek hajszálai is mind számon vannak.” (Mt 10,30).

csak lineárisak, hanem a nemlineárisal is összefüggnek

A káosz egy gondolati folyamat, ami meghatározhatatlant és kiszámíthatatlant jelent, ez pedig azt jelenti, hogy lineáris, matematikai szempontból nem kiszámítható, vagyis nincs azonosítható sémája. A kontextus helyi jellegű (lokális) és meghatározható, valamint nem helyi jellegű (nem lokális) és meghatározhatatlan is egyben. A megismerhetőség a paradigma tükröződése, ami magának az átfogó kontextus tudatmezejének a kalibrációjával határozható meg. Sok információ valójában azért nem hozzáférhető, mert nem tudjuk, hogyan kell helyesen feltenni a kérdést.

K: Szükség van valamilyen képzettségre a belső úthoz?

V: Nem. Egyszerűen csak hozzáállás és a szükséges motiváció kérdése. Az Isten megismerésére való törekvés egyszerre ősi eredetű és végső vágyódás.

4. FETEZET

A spirituális gyakorlat

Bevezetés

Az emberi találékonyság eredményeként a spirituális gyakorlat nagyon sokféle. Ezek közül sok megtalálható a *Truth vs. Falsehood* című könyv 17. fejezetében ezek kalibrációs értékével együtt. Mindegyiknek megvannak a maga etnikai gyökerei, kulturális preferenciái, valamint módszerei is, amelyek egy bizonyos hitrendszerhez igazodnak. Sok közülük nagyon képzeletgazdag szertartás, ezek tudatszintjének kalibrációja pedig azt mutatja, hogy jótékony hatásuk elsősorban abból a spirituális szándékból adódik, amellyel végzik őket, nem pedig magából a gyakorlatból. Ezért mondják, hogy „tízezer út vezet Istenhez”, ugyanis minden módszernek megvan a maga célja az egyén spirituális fejlődésének adott időszakában.

Van olyan gyakorlat, amely kifejezőmódjában csaknem univerzális, mint például az odaadás és az Istenhez intézett ima, bárhogyan nevezzük is ezeket. Más gyakorlatok ellenben meglehetősen egyediek, olyannyira, hogy már misztikusság és mágia lengi körül őket. Ezek gyakran a lineáris energiamezőkkel való manipulációhoz és láthatatlan szellemek megidézéséhez folyamodnak. Valójában a mágia technikáin alapulnak, és jellemző módon alacsonyan kalibrálnak, nem ritkán az igazság 200-as tudatszintje alatt.

A valódi és fontos spirituális gyakorlatok egyéni és csoportos imát jelentenek a hozzá társuló zenével, tömjénfüsttel, művészi alkotásokkal, tánccal, valamint szimbólumokkal, testtartásokkal és *mndrákkal*. Ezekhez gyakran társítanak bizonyos öltözködési stílust, étkezési szokásokat, térdhajtást, földre borulást, böjtöt, rózsa-

fűzért és ritmikusan ismételtetett mantrákat. A csoportos tevékenységek nem csak hódolatot fejeznek ki, hanem az Isten iránti hálát is az életért és az Isteni Kegyelem megnyilvánulásáért. A mindennapi életben a leggyakoribb hálaadó ima az étkezések előtti asztali áldás. Ennek jótékony hatását a tudatszintek kalibrációs vizsgálata is alátámasztja, amely kimutatja, hogy magának az ételnek a tényleges energiája 10-20 ponttal növekszik.

Aki elővigyázatos, az minden társadalomban elismeri Istent, még akkor is, ha a maga részéről kételyei vannak, vagy nincs meggyőződve létéről. Isten elismerésének egyetemessége az idők folyamán, minden korban és kultúrában az emberiség kollektív tudatában rejlő intuitív tudatosságot és bölcsességet példázza, amely helyszíntől és időtől független.

Van olyan spirituális gyakorlat, amelyben megvan az a szándék, hogy Istent az óhajtott irányba, egy bizonyos előny megszerzése érdekében befolyásolja. Van olyan gyakorlat is, amely a negatív színben feltüntetett Isten megennyhítését célozza, és evégett személyes vagy rituális áldozatot mutatnak be, valamint állat- illetve emberáldozatot is. Így bizonyos rituálékba még az élet elpusztítását is belefoglalták, ami pedig nagyon alacsony kalibrációs szintre vall, tehát nagyon komoly és jókora tévedésre, valamint az igazságtól való nagy mértékű eltérésre utal.

Egy spirituális gyakorlat kalibrációs szintje azt mutatja, hogy annak lényege milyen mértékben igazodik ténylegesen a spirituális igazsághoz, nem pedig egy illúzióhoz és fantáziához. Mivel Isten nemlineáris és megfoghatatlan, ezért O a végső vászon, amelyre az emberi ego számtalan tévedése és hajlama kivetíthető. Ezért van az, hogy Istent gyakran olyannak ábrázolják, mint akinek pontosan körülírható személyisége van. Az embe-

riség megérezte Istennek mint Teremtőnek a Jelenlétét, és azt a végtelen, nemlineáris Valóságot, amely tulajdonképpen az egész Teremtés forrása. A Lét a különálló lineáris tartományban saját Forrásaként van jelen. Ezt a római katolikus egyház tan tételeiben „természettörvényként”¹² írták le, amely szerint az emberiség azzal a képességgel teremtetett, hogy megértse Isten Teremtő voltát, és ezért erkölcsi kötelezettsége ezt meg is tenni. (A természettörvény tantétele 570-en kalibrál.) Jelenleg az amerikaiak 90-92%-a ezt valóságként fogadja el.

Isten egyetemességét minden nagy vallás elismeri, akár a hindu panteonról, akár a keresztény Szentháromságról legyen is szó. A hinduizmusban Visnu, Siva és Brahma „szentháromságaként” jelenik meg. Buddha változatos megnyilvánulásának sokféle ábrázolása létezik, és Krisnát is különböző szerepkörökben képzelik el. Az egyistenhívő keresztény és judaista teológiában Isten alapvetően transzcendens fogalom. A tudat kalibrációval való kutatása megerősíti, hogy Isten transzcendens, immanens, és minden létezőben jelen való mint magának a Létnek a Forrása, így tehát a nemlineáris egyidejűleg jelen van a lineárisban.

A spirituális gyakorlat legismertebb, a világ vallásainak többségében gyakori formája a szentírás vagy versrészletek ismételtetése. Sokszor ez képezi a prédiká-

12 Aquinói Szent Tamás szerint az üdvösséghez 3 dolog szükséges: a hinnivalók ismerete, a kívánnivalók ismerete, és a tennivalók ismerete. A tennivalókat 4 törvény szabályozza, ezek kormányozzák, befolyásolják és határozzák meg az emberi cselekvéseket: 1. a *természettörvény* - „értelemnek Istentől belénk oltott fénye, amellyel felismerjük, hogy mit kell tennünk, és mit kell kerülnünk” - azaz a teremtésben közvetített törvény, mely a tennivalók ismeretét adja. (Ez a törvény azzal az aranyszabállyal van összhangban, miszerint „nincs senki ugyanis, aki ne tudná, hogy azt, amit nem akar, hogy vele megtörténjék, ne tegye meg másokkal”, tehát ez alól a törvény alól a tudatlanság nem mentesít); 2. az érzéki vágy törvénye, vagy másként az ördög törvénye (a testileg és értelmileg Isten parancsainak alávetett első emberpár bűnbeesése miatt a test nem engedelmeskedett tovább az értelemnek); 3. a Szentírás törvénye, amely a bűnöktől való elvonás és az erényekhez való visszavezetés miatt szükséges; 4. Krisztus törvénye, ami nem más, mint a szeretet és kegyelem törvénye.

dók vagy tanulócsoporthoz tanításának alapját. Az olyan csoportos gyakorlatok, mint például a zárándokig visszavonulás, vallásos ünnepek és szertartások, szintén minden vallásra jellemzőek. Az istenség szimbólumai általában szobrok, rajzok, spirituális ihletettséggű emlék, művek, sztúpák és piramisok. Még a közlekedők mintázata is - mint például a chartres-i katedrális folyosóinak labirintusszerű geometrikus elrendezése - a spirituális tudatosság emelését szolgálja. Ezzel ellentétben az iszlám, a judaizmus és a keleti ortodox kereszténység egyes ágai kerülnek a szentképeket vagy az istenség ábrázolását.

Meglehetősen nagy a jelentősége azoknak a spirituális gyakorlatoknak, amelyek rendszeres testgyakorlás formáját öltik, mint például a különféle jógak. Ezek többféle légzéstechnikát is magukba foglalnak, amelyek célja a testi és szellemi energiák irányítása a csakrarendszeren keresztül. A magasabbrendű jógaírányzatok mind nagy értéken kalibrálnak. Ide tartozik a Karma-jóga önzetlen szolgálata (kalibrációs szintje 915), a Bhakti-jóga (935), a Rádzsa-jóga (935), a Kundaliní-jóga (510), a Krijá-jóga (410) és a Hatha-jóga (390). A Dnyána-jóga az advaita vagy nondualitás (nemkettősség) útját jelenti (975), amely a meditációra és kontemplációra helyezi a hangsúlyt, és amely Buddha, valamint a történelem nagy misztikusainak útja.

Sok vallásban a mantrázás, mondatok vagy imák ismételtetése is jelen van, amely során gyakran bizonyos hangokat kihangsúlyoznak (ilyen például a híres „om”), vagy Isten nevét ismételtetik. A repetitív, ritmikus éneklésnek az a hátránya, hogy mesterséges tudatmódosító hatása olyan misztikus állapottal téveszthető össze, mint például a *sátori*. Másrészt viszont a szellemi meglátásnak olyan felvillanásait, csúcsmélységeit nyújtja, amelyek értékét leginkább ezek szubjektív hatása

erősíti meg, erre pedig a tudatszint emelkedése, a spirituális tudatosság fejlődése utal.

Gyakorlatilag a spirituális keresők többsége előbb-utóbb sokféle technikát és gyakorlatot tanulmányoz, főleg a kezdeti, feltáró időszakban. Ennek eredményeként a legtöbbször egyidejűleg többféle olyan gyakorlat mellett is elkötelezi magát a kereső, ami személyiségével, életstílusával, addigi spirituális tapasztalataival és tudatszintjével összeegyeztethető. Az út során spirituális kétely is felmerülhet, amely átmeneti ateizmusban vagy agnoszticizmusban is megnyilvánulhat, ugyanis az igazság keresése számtalan módon juthat kifejezésre, és többféle, egymásnak látszólag ellentmondó fázison mehet keresztül. Ha a belső integritáshoz igazodunk, és a belső tisztesség dominál, az eredmény is a domináló szándékhoz igazodik. Végül is az abszolút vezérfonal a belső Én lesz, amely a legnagyobb örömmel veti le a testet egy szikláról, ha éppen ez szükséges a szellem aktiválásához. A nondualitás útját advaitának, Dnyánájógának, zennek és paradox módon az Elme „nem elméhez” vezető útjának is nevezik.

Bármelyik utat vagy gyakorlatot választjuk is, az elkötelezettség növeli a hatását. A misztikusok jellemzője az áhítat és a hangtalan ima. A megvilágosodás komoly, odaadó keresését energizálja a szándék, és megerősíti az elkötelezettség. Ez az igazság belső kereséséhez vezet, aminek jellemzője a meditáció és a kontemplatív életstílus. Bár kezdetben a keresés talán kutakodó, vagy éppen kísérleti, az idő előrehaladtával domináló elkötelezettségként válik életünk alapmotívumává, központi elemévé.

Meditáció

Az összpontosító, koncentráló önvizsgálat békés és kiteljesítő, de ugyanakkor nagyon frusztráló is lehet.

E témáról és a létező technikákról, hagyományokról nagyon sokat írtak. A legelterjedtebbek a hindu, szúfi és buddhista hagyományból származnak, valamint a keresztény misztikusoktól és kontemplatív életet folytató emberektől.

Törökülésben ülni mozdulatlanul egy tanult módszer. Átfogó célja meghaladni az énnek a testtel/elmével való azonosulását, hogy így felismerjük azt az Ént, ami egyik sem a kettő közül, mégis mindkettőt magában foglalja.

A gyakorlók többsége arra panaszkodik, hogy az elmeműködés leállíthatatlan. Az elme képernyőjén kontrollálhatatlan fantazmagóriaként hömpölyög a véletlenszerű gondolatok, fogalmak, ötletek, képek, érzések és elképzelések végeláthatatlan sora.

A meditáció célja az elkülönülés, elsősorban attól az elgondolástól, hogy a gondolatok az „enyémek”, vagy „engem” képviselnek. Valójában csupán „vannak”, úgy, ahogy maga az elme is csak „van”. A birtoklás fogalma abból adódik, hogy ezeket a gondolatokat ismerős voltuk miatt személyessé tesszük, mivel az elme/a kamera jelen volt, hogy rögzítse a múlt gondolatait, eseményeit és emlékeit. Pedig csak azért vette filmre ezeket, mert nagy fontosságot tulajdonított nekik. Megjegyzendő; hogy egy unalmas országúti autózás során kevés út menti részletre emlékszünk. Az elme belső kamerája azt rögzíti, amit értékesnek tart. Amit nem tart fontosnak, azt nem tárolja.

Az emlékezés és újrajátszás szintén az elképzelt, kivetített érték következménye. Pedig ha alaposan megvizsgáljuk, kiderül, hogy egyedüli értékük az, hogy *az* „enyémek”. Ily módon, egy akármilyen cipőt nem is veszünk észre, viszont az „én cipőmet” különleges értékkel ruházzuk fel, ezért emlékszünk rá.

Hogy mit mennyire értékelünk, az abból látszik,

hogy valós vagy elképzelt elvesztésére milyen érzelmekkel reagálunk. Ha a gondolatokat és tárgyakat személytelenné tesszük, értéktelenné válnak, és elveszítik vonzerejüket. A gondolatok és érzelmek a vágyból születnek, és az elme arra vágyik, amit értékesnek gondol.

Elménk felszabadításához csupán azt kell észrevennünk, hogy egyáltalán semminek sincs különleges vagy egyedi „értéke”, hacsak fel nem ruházzuk vele, rá nem játszunk fontosságára, ki nem vetítjük azt. Tehát foszszuk meg értékétől, fontosságától, és vonjuk meg tőle érdeklődésünket.

K: Nincs ez ellentmondásban azzal a spirituális feltevéssel, hogy a Teremtés isteni volta folytán minden egyenlő módon szentséges?

V: Ebben a stádiumban a „minden szentséges” elve csupán az elmének egy hitrendszer, és egy hallott dolog elisméltése. Csak később tárul fel, hogy ez valóban igaz, akkor, amikor a fogalomalkotás már nem tevődik rá. Az ego szempontjából az érték nem más, mint érzelmekkel telített agyműködés, a Valóságnak azonban nincs szüksége agyműködésre. Ha alázatosak vagyunk, őszintén jelenthetjük ki, és láthatjuk, hogy minden pusztán „az, ami”, a rávetített értéktől függetlenül. Belső „értéke” az, hogy „van”, vagyis a lét önmagában teljes, nem szükséges a „különleges” jelzőt kivetítenünk rá. Amikor a Teremtés Isteni Lényege a maga Teljességében, szabadon ragyog fel, akkor az ego/elme elámul és elnémul.

K: Hogyan némítható el az elme?

V: Az elme 99%-a már csendes, nincs lineáris tartalma. Csak 1%-a aktív (amint azt a tudat kalibrációs kutatása bebizonyította), de arra az 1%-ra összpontosul minden figyelem. Ha jobban megfigyeljük, minden gondo-

lat egy néma, tiszta energiamezőből merül fel, ami a gondolkodás, a fogalmak és képek forrása. Nem a lineáris oksági viszony eredménye, ahogy azt az elme feltételezi. Ellenkezőleg, minden gondolat a többitől függetlenül merül fel, úgy, ahogy a repülő hal emelkedik ki az óceánból. Az óceán olyan, mint az elme és a gondolatok néma, elsődleges, a priori feltétele. Az az elképzelés, hogy valami okozza ezeket, vagy hogy értelmük összefügg, valójában egy utólag rájuk helyezett gondolat. Minden repülő hal a többitől függetlenül emelkedik ki az ősi csendből. Az értelmezés vagy jelentés a megfigyelőn keresztül jön létre, aki ha például három halat lát a vízből egyszerre kiugrani, azt mondja, hogy „nézd csak, háromszög alakban cikáznak”. Az elme a másodperc egy töredéke alatt átértelmezi a jelenségeket, tehát olyan, mint egy magnó visszajátszás-kijelzője. Amikor jelenség és megtapasztalás közt eltűnik az elme mint csatlakozási felület, a különbség meglehetősen drámai.

K: De mi a helyzet a két gondolat közti tér klaszszikus spirituális tanításával?

V: Ez egy félreértés. Két gondolat „között” nincs érzékelhető tér, amelyen át megpillanthatnánk a Végtelent. A feltételezett „tér” nem a gondolatok között van, hanem a gondolatok előtt.

Az érzékelés ugyanolyan gyorsan történik, mint a gondolati folyamat, ezért lehetetlenség arra számítani, hogy az érzékelés képes felfogni két gondolat között a távolságot. Ugyanis ehhez az érzékelésnek a másodperc töredékénél gyorsabbnak kellene lennie, vagyis az elme érzékelő képessége ugyanolyan gyors lenne, mint az elme tartalma. Tehát két gondolat közti teret azonosítani próbálni olyan, mint amikor a kutya a saját farkát kergeti. Ez az, amiért vannak, akik sokévnnyi elkötelezett és odaadó meditáció után sem érik el a megvilágO'-

sodást. Egyszerűen rossz helyen keresgélnek (kalibrációja: igaz).

K: Akkor hát hogyan lehet az elmét elnémítani?

V: Sehogy. Elnémul magától, amikor megvonjuk tőle az érdeklődés energiáját. Hasznosabb, ha egyszerűen megtagadjuk, és nem azonosulunk többé vele az „én elmém” gyanánt. A gondolatok egy bizonyos kalibrált tudatszint automatikus következményei, amihez hozzáadódik az, hogy személyesnek tekintjük őket, miáltal értékesé válnak. Ha lemondunk a memória aktiválásáról, akkor az éppen adódó pillanatban élünk ahelyett, hogy a múlt-hoz ragaszkodnánk, vagy a jövőt találgatnánk.

K: Ha a tulajdon mágikus értékét és az „enyém” fogalmát megvonjuk tőle, akkor az elme elnémul?

V: Leáll, ha nem tápláljuk narcizmusát. A gondolatoknak, ötleteknek és fogalmaknak az anyagi világban gyakorlati értékük és hasznuk van. Ha viszont az anyagi világról lemondunk, akkor értéktelen és fölösleges teherré válnak. Egy gyönyörű erdő végtelen csendjében milyen értéke van egy táskarádiónak? Ha ellátogatunk Európa csodálatos katedrálisaihoz, mindig láthatunk olyan turistákat, akiket annyira lefoglal a mobiltelefonjuk, hogy a tökéletes, ámulatba ejtő szépséget észre sem veszik. Úgy tűnik, mintha öntudatlanul valamilyen álmvilágban járkálnának az időtlen, csöndes, lenyűgöző szépségről teljesen megfeledkezve.

Tehát ismétlem, az elme akkor áll le, amikor narcizmusát nem tápláljuk többé. A gondolkodás valójában hiúság. A túlélés spontán és magától történik, nem más, mint karmikus következmény. A test, akár egy karmikus felhúzó játék, akkor is ellátja feladatait, amikor az elme teljesen elnémul.

K: Mi történik akkor, amikor egy képre, vagy egy fogalomra meditálunk rá?

V: Ilyenkor figyelmünket a lineárisra összpontosítjuk. Végül azonban az elme a nemlineáris titjából félreáll, és az akadály megszűntével előtűnik az átfogóbb jelentés. A szertartásos meditáció, amely során Isten képére gondolunk/ az esdeklő imának egy formája. Önátadással és fohással, valamint azzal, hogy ráhangolódunk a mester éteri spirituális energiájára és tudatszintjének rezgésére, megjelenik a tudás. így tehát egy kép inspiráló és fel-emelő lehet, végül azonban erről is le kell mondanunk, mint minden függőségről.

K: Milyen értéke van a mantráknak?

V: Ez a fentiekkel van összhangban. A cél az elme lecsendesítése, és egy magas rezgésszintű energiamező le-hívása. A különböző mantrák kalibrációs szintjének felsorolása a *Tnith vs. Falsehood* 17. fejezetében található. A jótékony hatás növelése érdekében jobb hangtalanul ismételtetni.

Az ismételtetett mantráknak megvannak a maguk rejtett korlátai, és pedig túl gyakran vezetnek egy olyan félig önhipnotikus módosult tudatállapothoz, amely végül a megvilágosodás akadályává válik. A megvilágosodás nem egy módosult tudatállapot, amelyet alfa-luillámok, visszacsatolás, esetleg tánclépések, hangok, testmozgások ritmikus ismételtetése idéz elő. Nem egy olyan „elszállt” állapot, ami a dobolással, harangokkal, énekléssel vagy szélsőséges aszketizmussal jár. A fentiek mind átmeneti állapotok. Amikor a lábdobogás, dobolás, harangozás abbamarad, a füstölő illata, a gong hangja elszáll, és a villogó fény kialszik, akkor a mesterségesen előidézett transznak is vége, ami inkább csak módosult tudatállapot, nem pedig Tudás. A hallucinogén szerek is bepillantást nyújtanak a magas szintű tu-

datállapotokba, de hatásuk ugyancsak elmúlik.

A spirituális öröm és ekstázis állapotai a felsőbb 500-as szinteken természetesen következnek be. Hogy a megvilágosodást elérjük, ezekről is le kell mondanunk Isten javára, és a helyükbe egy leírhatatlanul nagy békesség lép. Isten Békéjének megtapasztalása minden előző állapotot felülmúl, bármennyire tökéletesek voltak is ezek.

Meditáció

K: Meditációkor mire összpontosítsunk?

V: Három olyan alaptechnika van, amely hatékony és eredményes. Az első Önmagunkba tekintésnek vagy önvizsgálatnak nevezhető. A második a gondolatmező technikája, és a harmadik a legegyszerűbb, amely a gondolatmezőt elkerüli.

1. A pszichológiai technika

A cél a belső indítékok, hozzáállások, feltételezések és rejtett érzelmek megértése, tanulmányozása. Hagyományosan ezt önvizsgálatnak, spirituális leltárnak vagy önértékelésnek nevezik, ami arra szolgál, hogy „ismerd meg önmagadat”¹³. Ehhez az szükséges, hogy teljesen őszinték legyünk önmagunkhoz, és lemondjunk az önvádról. Ez felfedi az ösztönös késztetéseket és ezek érzelmi, lelki összetevőit. Ezt feldolgozásuk követi megbocsátás, elfogadás és új összefüggésbe helyezés által.

2. Az elme technikája

Keresd a csendes mozdulatlanság energiamezejét, ami

¹³ Ezt a görög mondást milétoszi Thalésznek, a legkorábbi görög természetfilozófusnak tulajdonítják, aki a dolgok összességének mint egésznek a természetét kutatta. Mivel azonban a delphoi jósdához vezető úton szerepelt, és a jósdát i.e. 590 körül, Szolón vezér idejében foglalták el az athéniaiak, természetes volt, hogy a jósda falára az ő szavait vésték. Ezért e mondás is valószínűleg Szolontól, és nem Thalésztől származik.

mindig jelenlevő, és ami pont a gondolat megjelenése előtt és alatt „helyezkedik el”. Keresd azt az energiamezőt, amiből a gondolatok előbukkannak. Figyeljük meg, hogyan kezd egy gondolat bizonytalan érzésként megjelenni, majd fokozatosan körvonalazódni. Indulhat például egy kutyával kapcsolatos általános érzés megjelenésével, amiből aztán kialakul a „kutya” konkrét gondolata. Ezután hamarosan felveszi a „Bodri” sajátosságait, majd felmerül a „jó öreg Bodri” gondolata, és ezt követően a szomorú történet, hogy egyszer elveszett stb.

Erősen összpontosítva és elutasítva az érzelmi bevonódást, kialakul az a képesség, hogy pontosan és a folyamat egyre korábbi időpontjában figyeljük meg a gondolat kialakulását, még mielőtt konkréttá, egészen körvonalazottá és lineárisá válna. A fenti folyamat által a figyelem átirányul arra az energiamezőre, ami magának a gondolkodásnak a csendes, nemlineáris forrása. Ez a gondolkodás vágyának az energiamezeje, amit az ego oly nagyra becsül, mivel az „én” hitével/fogalmával kapcsolatos. Ez az, amiért oly sürgető a „gondolkodás szükséglete”, a „gondolkozni kell”, és az elme pánikba esve, össze-vissza kapkod, hogy túlélése érdekében egy gondolatba belekapaszkodhasson.

A gondolkodás vágyáról lemondhatunk Isten javára, ami után rögtön az elme túlélési félelme következik. Ez az a pillanat, amikor a túlélés vágyát át kell engednünk Istennek. Ha nem gondolkozunk, akkor megjelenik az a félelem, hogy elmegy az eszünk. A gondolatmentességet „isteni gyengeelméjűségnek” vagy „isteni ostobaságnak” nevezik. Ettől függetlenül, amit valóban tudnunk kell, az magától tárul fel, nem gondolatok, hanem a megértés és a teljesség tudatosLilása formájában. A Végtelen Valóság mindentudó, és a beszédétől, gondolkodástól, szavakba öntéstől független. A nárcisz-

tikus ego beszédfüggő, ami az Én számára értéktelen. Az ego/elme azt hiszi, hogy ha többé nem gondolkodik/érez, a személyes én meghal, mivel ez az ego túlélési rendszerének szerves része. Ez az, amiért fél a csendtől, a mozdulatlanságtól, és elkerüli azt. Az ego/én azzal azonosul, ami lineáris, különálló részekből összerakott, elkülönített és meghatározható, tehát tartalom.

3. Az elme áthidalásának technikája

Míg az első és második technika nevelő hatású, a harmadik pusztán szubjektív/tapasztalati, nem pedig mentális, pszichológiai, érzelmi vagy fogalmi. Ez a leggyorsabb, legegyszerűbb, és egy egyszerű „tennivalóból” áll. Lépései nem bonyolultak: teljesen és mélységesen lazuljunk el; csukjuk be a szemünket; figyeljük meg látómezőnket és csak egyszerűen arra fókuszáljunk, amit látunk. A sötétben sok apró fénypontot („foszféneket”)¹⁴ veszünk észre. Engedjük át magunkat ezeknek a fényeknek (beáll a gondolatmentesség), és olvadjunk össze a látómezővel. Ezzel egyidejűleg a kontextus hamarosan megváltozik, mélyülni kezd. A tanú és a megfigyelő közti látszólagos elkülönülés megszűnik. Magává a lokalizált megfigyelő nélküli jelenséggé „válunk”.

Végül már csak a tudatosság marad, minden spontán és nonduális. Az elmét áthidaltuk, és átengedtük az Elmének, ami autonóm. Gyakorlással a csendes, gondolatmentes állapottal való „egység” képessége nyitott szemmel is fenntartható, és ezután ebben a csendes állapotban élünk.

Eleinte ez az állapot még könnyen elillan, amikor vissza kell térnünk a működéshez, az észbeli tevékenységhez. Gyakorlással azonban még ez a figyelemelvonás is áthidalható, és a csendes állapot akkor is fenntartha-

¹⁴ Nem optikai ingerlésre létrejövő fényérzetről van szó. Ez egy olyan fényjelenség, ami csukott szemmel, a látómezőben felvillanó, olykor színes fényfoltok formájában nyilvánul meg.

tó, ha a *persona*¹⁵ végzi mindennapi dolgait a világban.

Végül ez a belső állapot fog dominálni, és az énmentes cselekvés magától, önműködően zajlik. Ez a karmikus „felhúzó játék”. Legvégül már gondolkodni és válaszolni is tud a világnak anélkül, hogy ez megzavarná a csendes béke állapotát.

A personát úgy érzékeli a világ, mint „te”, pedig ez csak egy lineáris viszony. Olyan, mint az óceán hullámainak fodrozódása. A kontempláció az Én érzékelését a tartalomtól a kontextus irányába mozdítja el. Végül aztán megmaradunk abban a csendes tudatosságban, amelyet Ramana Maharsi *túrijának*, avagy a „negyedik állapotnak” nevezett.

K: Nem károsodik ezzel működésünk?

V: De igen. Lehet, hogy néhány évre el kell vonulnunk a mindennapi világtól, ami rendjén is van, amikor elérkezik ez a pillanat. Lemondunk a világról Isten javára.

K: Ha az elme eltűnik, mi helyettesíti?

V: Feltárul az isteni bölcsesség. A tudat/tudatosság megmarad, de autonóm minőségként vagy állapotként. Az elme elvesztése nem a „semmihez” vezet, épp ellenkezőleg, a Teljesség veszi át helyét. A levél nem a fa. Azért nem jelent veszélyt, ha nem azonosulunk többé azzal, aminek gondoljuk vagy hisszük magunkat, mert ebből semmi sem valóságos, és a „semmi” pusztán képzelődés.

K: Akkor hát maga a lét micsoda?

V: Mind a lét, mind pedig a nemlét elvont állásfoglalás.

¹⁵ Jung a személyiségnek három fő tartományát különböztette meg: tudatos, személyes tudattalan és kollektív tudattalan. Az utóbbinak fontos összetevői pl. a *persona*, a tudatos én, az árnyék és az archetípusok. A személyiség legkülső, a külvilággal érintkező rétege a *persona*, míg a személyiség működésének irányítója a *Selbst*, a tudattalan őszalónk. Ez utóbbit nevezi Hawkins Selfnek, vagyis Énnak. Mások nevezik még Önvalónak vagy Felsőbbrendű énnak.

Egyik megnevezés sem fedí a Valóságot, ami mindkét fogalmat meghaladja. A tudat olyan, mint a tudatosság ősi tiszta fénye. Ez az őállapot.

K: De nem vezet ez a Semmibe?

V: Ezt a témát később fogjuk megbeszélni. Kezdetben ez nem okoz problémát, és csak 850-es tudatszinten merül fel tisztázandó, megértendő kérdésként. Fontos azonban jó előre tudni róla, ezért a későbbiekben részleteiben tárgyalni fogjuk (lásd a 8. fejezetet).

Kontempláció

A meditáció és kontempláció csupán a módszer leírása. Nem különülnek el egymástól, mert a folyamat lényegében ugyanaz. A meditáció hagyományos formájában gyakorlatilag egy olyan folyamat, amelyhez a mindennapi élet tevékenységeinek abbahagyása szükséges. Eleinte hajlamosak vagyunk különleges jelentőséget tulajdonítani neki, aztán napi időbeosztásunk részévé lesz, majd egyre ritkábban végezzük. Vannak lelkes időszakok, de gyakorlását akadályozhatják a mindennapi élet követelményei. Hasznosabb a legfontosabb mudrát/testhelyzetet/összpontosítást/szándékot úgy alkalmazni, hogy folyamatos lehessen, életstílussá válhasson, és így maga az élet legyen a meditáció. A fejlődés az, ha életünket imává/kontemplációvá/meditációvá/fohásszá és önátadássá tesszük. Életünk imává válik, az ima pedig kontempláció.

A kontemplatív életstílus elősegíti azt, hogy önzonosításunk a testről/elméről áttérjen az ősibb tanúra/megfigyelőre, ami közelebb áll az Én Igazságához és a Valósághoz. A következő lépés a tanú/megfigyelő Énérzékelésének kiiktatása, amit maga a tudat/tudatosság képessége vált fel, ez pedig inkább tulajdonság/minőség, mint személy. Résztvevő helyett tanúnak/meg-

figyelőnek lenni azzal a fontos előnnyel jár, hogy a tanú nem beszél, csak lát, kommentár nélkül. Azt mondhatnánk, hogy a tanú/megfigyelő inkább az erdőhöz igazodik, mint a fákhöz.

K: Hogyan kezdhető el, vagy tanulható meg a kontempláció? Csak egy döntésen múlik?

V: Ez tudatosság kérdése. Valójában nincs benne semmi új, ezért nem megtanulni kell, hanem csak figyelmet kell szentelni neki. Hasznos, ha úgy döntünk, hogy nem fűzünk többé mindenhez megjegyzést magunkban, és tartózkodunk a kommentárok, vélemények, preferenciák, értékelések közbevetésétől. Fegyelemre van szükség ahhoz, hogy csak megfigyeljük a dolgokat anélkül, hogy felbecsülnénk, értékkel ruháznánk fel, véleményt nyilvánítanánk, kommentálnánk azt, aminek tanúi vagyunk, és anélkül, hogy elmondanánk, mit szeretnénk jobban. Csak nézzük, amint a jelenségek feltűnnek és elenyésznek. Ekkor megértjük, hogy a megjelenési forma milyen múlandó, és hogy csak a szokványos gondolati folyamatok rendezik azt fogalmakká az ok-okozat sorrendjében. Érdekes dolgokat tudunk meg, ha „úgy teszünk”, mint ha ostobák lennénk. Az abszolút alázat segítségül hívása révén pedig felragyog a Lényeg. Spirituális szempontból minden gondolat csupán hiúság, illúzió és fontoskodás. Minél kevesebbet gondolkozunk, annál örömtelibbé válik az élet. Végül a gondolkodást a tudás váltja fel. Ahhoz, hogy „legyünk”, valójában egyáltalán nem kell gondolkodnunk. Ezért segítségünkre van, ha úgy döntünk, hogy abbahagyjuk a belső párbeszédet és a felesleges fecsegést.

A csoportos csendes visszavonulás sokszor azért olyan értékes tapasztalat, mert felfedezzük, hogy az élet remekül megy tovább, és minden magától a helyére kerül. A kommunikáció nonverbálisan folytatódik, és úgy

tűnik, hogy mindenki meglepően rövid idő alatt telepatikus képességekre tesz szert.

K: Lehet-e kontemplatív életmódot folytatni a mai világban?

V: Ha erős a szándék, a mindennapi élet hozzáidomul. A kontempláció kötődésmentességet feltételez, ami nem zárja ki a tevékenykedést.

K: Úgy tűnik, hogy a kontempláció ellentétben áll az elme kontrolláló és gondolkodó hajlamával, azzal az elképzelésével, hogy a túléléshez mindent ellenőrzése alatt kell tartania.

V: így van. Huzamos gyakorlással tudatosodik, hogy minden spontánul történik, a mindent átfogó mező, valamint a szándék következményeként. Rád, a képzeletbeli okozóra, soha nem is volt szükség.

K: Ezek szerint a túléléshez nincs is szükség kontrollra?

V: Bízunk a túlélés gondját Istenre. Ha az Ént az szolgálja, hogy a testtől megszabaduljunk, ám legyen. A komolyan elkötelezett spirituális gyakorló számára eljön majd az idő, amikor ténylegesen engedélye lesz arra, hogy elhagyja evilági testét. Végignézzük, hogy a test folytatja-e útját, újra lélegzetet vesz-e vagy sem. A végén pedig át kell adnunk Istennek azt, amit önmagunknak hiszünk. Ha a Gondviselésnek az szolgál javára, akkor a fizikai élet folytatódik, ha pedig nem, akkor véget ér. A vég a Jelenléttől függ.

K: Ez úgy hangzik, mintha a komoly spirituális munka végül is eleve kizárná azt, hogy a megsokkott módon éljünk.

V: így van. Vannak keresők, akik tényleg elvonulnak,

mások remetéik lesznek, ismét mások pedig úgy módosítanak életstílusukon, hogy az komoly spirituális elkötelezettségükkel összhangban legyen. Ez a kihívás olyan megoldandó kérdéseket vet fel, mint például a másokhoz, a tulajdonhoz, az életstílushoz való ragaszkodás, valamint az olyan fogalmakhoz, mint a feladat, a kötelesség, a felelősség stb. Ha valaki igazán elkötelezett, akkor végül a spirituális valóság keresése minden más szempontot felülír. A Megvilágosodás melletti elkötelezettség azt a döntést is magába foglalja, hogy „bármilyen”.

K: Ez riasztóan hangzik.

V: Az az entitás, aki ettől megriad, akinek látszólag ilyen nehéz helyzettel kell szembenéznie, nem ugyanaz, mint aki a kérdést felteszi. E nélkülözhetetlenül fontos döntésnek az igénye csak akkor merül fel, amikor már elegendő erőnk is van a megoldásához. Ez az, amiért ostobaság lenne a spirituális fejlődést természetellenesen siettetni. Elősegíteni nem ugyanaz, mint erőltetni.

5. FEJEZET

Tisztázandó kérdések

Paradox módon a nondualitás útja a „nemcselekvés általi cselekvés”. Nem hagyatkozunk sem a szentírásra, sem valamilyen külső hatalomra. Az igazság magától mutatkozik meg, anélkül, hogy hirdetésére vagy előtérbe helyezésére szükség lenne. Korlátlan Uralma a lelkes éljenzés vagy dicsőítés igénye nélkül ragyog fel. Tehát nem más, mint a hit és a bizalom útja. Azon az igazságon alapszik, hogy mind az évszázadok óta ismert cél, mind a cél igazságának felfedezését szolgáló eszköz vagy módszer megbízható, és nem fér hozzá kétség.

Hagyományosan a bizalom alapja a hírnév vagy a szájhagyomány, valamint a történelmi adatokkal való alátámasztás. Az információ megbízhatósága szintén hit és meggyőződés kérdése volt. Ma már azonban az igazság és valótlanosság megkülönböztetésére van egy olyan módszer, ami történelemtől, egyházi jóváhagyástól vagy hírnévtől független. Így nem csak arra van lehetőségünk, hogy bárminek az igaz vagy hamis voltát leellenőrizzük, hanem arra is, hogy megállapítsuk igazsgátszintjét. Ez volt a célja annak a kutatásnak, amiről a *Truth vs. Falsehood* című könyvben beszámoltunk.

Míg az emberi társadalom eddigi korszakaira a hatalomban való hit volt jellemző, a jelen a kételkedés, a vitatás és a szkepticizmus kora. A jelen társadalmát állandó nyomás alatt tartja a hangos vita, ami egy folytonos bírósági drámához hasonlítható, és ami egymással szembenálló véleményekkel, unalomig ismételtetett, ellentmondásos bizonyítékokkal van tele. A cél az, hogy ezekről az állásfoglalásokról érveket felsorakoztatva meggyőzzenek. Ez a hajthatatlanul hivalkodó vitatkozás és retorikai fellengzősség kora, ami az igazságot aláaknázva és

elferdítve az önimádatot dicsőíti.

A történelem során a versengés már a vallások kialakulásakor megszületett, és a viszály pont úgy folytatódik a mai világban is, ahogy az elmúlt évszázadok során zajlott. Minthogy a vélemények szubjektívek, részrehajlóak, és gyakorta elsősorban mendemondán alapulnak, a létfontosságú dolgokban nem lehet rájuk építeni.

Igaz, hogy a világ gondjai fontosak, amikor milliók élete múlik rajtuk. Magasabb perspektívából azonban másodlagosak, mivel a spirituális igazság nagyon hosszú távú következményeihez képest a mindennapi élet problémái csak átmenetiek. Ezért spirituális fejlődésünket egy önkényeskedő információforrásra bízni döntő fontosságú lépés, amit nem szabad könnyedén venni. A vallási/spirituális tévhit fonákságai éppen annyira végzetesek, mintha fizikai életünket tisztességtelen emberekre bíznánk. Ezért, mielőtt a tanítvány nekivágna, ajánlatos leellenőriznie, hogy a kiválasztott út megfelel-e a döntő fontosságú követelményeknek. Nagyon sok a hamis és nagyon korlátolt spirituális/vallási hitrendszer, tanító és szervezet. Jó, ha nem felejtjük el, hogy az ego/elme észlelései korlátozottak, és az illúzió csábításai, a befolyásolhatóság alól nem tudja kivonni magát. Maga az elme nem képes különbség tenni igazság és valótlanosság, vagy Descartes *rés internája* (cogitans - amilyennek látjuk a világot) és *rés extensa/externája* (a Realitás, a Teremtés a maga valóságában) között.

A spirituális integritás első követelménye az, hogy az illető utat minden lehetséges módon leellenőrizzük, figyelve a következőkre:

1. történelmi feljegyzések,
2. az állítólagos igazságok hatása a világra („Gyümölcsseikről ismeritek meg őket.”)¹⁶,

¹⁶ King James verzió: "Ye shall know them by their fruits. Do men gather grapes of thorns, or figs of thistles?" (Mát 7.16).

Károli Gáspár fordításában: „Gyümölcsseikről ismeritek meg őket. Vájjon a tövis-

3. a kalibrált tudatszintekkel való összhang,
4. az egyéni tapasztalati megértésünk általi ellenőrzés.

Spirituális nevelés

Szerencsés az a kereső, aki nem hagyja, hogy a figyelemelterelő és divatos látványosságok eltérítsék a keskeny útról. Vannak, akik életeken át a hiteles tanításokat keresik, mégis az igazság elferdítésének csábító mellékvágányára tévednek. Aztán kiderül, hogy ezek csak kitalált, romantikus fantazmagóriák, amelyek a naiv, belső gyermek számára vonzóak. Spirituális tündérmesékből van bőven, és ezek nagy hatással vannak az olyan hiszékenyekre, akik számára a „spirituális” címke mindent mágikusan csillogóvá tesz. A kezdeti, kritika nélküli lelkesedés és keresgélés időszakában ez megszokott dolog.

Ebben a kezdeti fázisban az alapprobléma az, hogy nem vagyunk tisztában az igazi spirituális realitás és az asztrális, paranormális vagy természetfölötti közti különbséggel. A naivakat ez utóbbiak elkápráztatják, és nagy hatással vannak rájuk. Ez annak a meglepő felfedezésnek tudható be, hogy az emberi megtapasztalás sokkal több síkon zajlik, mint a pusztán fizikai, érzelmi és mentális sík. Ennélfogva egy „igazi” médiumi közvetítés valóban nagy hatással van az újdonsült, hiszékeny keresőre, novíciusra. A lehetséges valóságok teljesen új dimenziójának látszólag bámulatos csodája is könnyen mellékvágányra terelhet.

A legnépszerűbb spirituálisnak tartott sikerkönyvek többsége valójában kitalált dolgokon alapszik. Igazságszintjük átlagosan 190-en kalibrál, akárcsak azoké az elegáns kivitelezésű „spirituális” folyóiratoké, amelyek a „más dimenziókat” és egyéb megtévesztő

fantazmagóriákat oly csillogóan találják. Paradox helyzet, hogy e kiadványok azokat a naiv keresőket vonzzák, akik még *ezt a dimenziót* sem uralják, nemhogy a többi fantáziaszülte dimenziót.

Persze vannak más dimenziók és végső igazságok, amelyeket szakértőik remekül képviselnek, azok, akik transzállapotban közölnek információkat, a közvetítők, médiumok, tisztánlátók, sámánok, varázslók, „mesterek”, elhunyt hírességek, egykori vezetők, „tanítók”, látnokok, jövőmondók, kártyavetők, asztrológusok, rúnajósok stb. A káprázatot az is fokozza, hogy ezeken a terelőutakon sok hű követő lépdel lelkesen, akikre csábító hatással, és így befolyással is van a láthatatlan paranormális dolgok csodálatos világa. Szintén népszerűek az „ősi titkos rejtélyek”, az ufóhit, az ősi rítusok, mágikus szimbólumok, kristályok, ráolvasások, energia-manipulációk és túlvilági szellemek.

A klasszikus spirituális hagyomány és a hiteles szentírások nem cáfolják a természetfölötti/paranormális dolgok létezését, hanem óva intenek attól, hogy „oda menjünk”. Minden igazi spirituális mester és megvilágosodott tanító ugyanezt tanácsolja. A tudatszintek kalibrációs kutatásával minden ilyen „túlvilági entitás” bekalibrálható, ahogyan a régi idők azon „bukott gurui” is, akik nem tudtak ellenállni a spirituális csábítással megszerezhető hatalom illúziójának. (Lásd Lewis, 2001; Partridge, 2003.)

Az úgynevezett „asztrális cirkLisz” az ókori Mezopotámiára volt a legnagyobb hatással. A hosszú földi időszakok során szerzett gyakorlattal a „szakértők”

- akik közül sokan Ligyanolyanok, mint abban a korban
- még ügyesebbek lettek. Akár egy tapasztalt és ügyes eladó, ösztönösen megérzik gyenge pontunkat, különösen a káprázathoz való vonzalmunkat. Ha ezek az entitások valóban azok lennének, aminek beállítják magu-

kát, akkor már rég feljutottak volna az égi világokba.

A megszokott módon hozzáférhető, hiteles, megbízható spirituális igazságokban nincs hiány. Tehát a különleges keresése nem más, mint az elővigyázatlanok csapdája. Egy „testen kívüli” ego valójában pont olyan, mint a testen belüli ego, azzal a különbséggel, hogy a fizikai megfoghatatlanság ámitását is kihasználhatja. A mesterségesen előidézett módosult tudatállapotok megkönnyíthetik más dimenziók feltárását és tanulmányozását. Az elsődleges kísértés a gyermeki kíváncsiság. Másrészt a „túlsó oldalon” vannak 200 felett kalibráló entitások, akiknek azonban nincs birtokában semmilyen információ, amihez a szokványos módszerekkel ne lehetne hozzáférni (pl. légy kedves felebarátodhoz).

A megszokottól eltérő képességek a felsőbb 500-as tudatszintek elérésekor jelentkeznek megtapasztalható valóságként, ami a *kundalini* spirituális energiamező felemelkedésének eredménye. Ezek a jelenségek, amelyeknek a klasszikus neve *sziddhi*, a lineárison túli tudatszintek normális megnyilvánulásai. A tanítványnak azt tanácsolják, legyen tudatában annak, hogy ezek nem személyes tulajdonságok, és hogy csupán megfigyelje azokat. Ha ezt teszi, nyilvánvaló lesz, hogy ezek a jelenségek magának a spirituális energiának a jellegzetes sajátosságai, és nem személyesek, hiszen az ember nem tudja irányítani őket. Másrészt azonban ezek a jelenségek lenyűgözőek, amikor a látszólag csodás események erőfeszítés nélkül, a szemünk láttára bontakoznak ki. Azért tűnnek csodának, mert szemlélőjük nem más, mint a lineáris elme a maga korlátolt ok-okozati érzékelésével. A látszólagos csoda kibontakozása magasabb perspektívából egész egyszerűen „normális”.

Az idők folyamán ezeket a paranormális spirituális jelenségeket a különféle vallások misztikusai és szentjei leírták, beszámoltak róluk. A kalibrációs skálán a

„szentség” az 570-es és ennél magasabb szinteket jelenti. Sziddhi jelenségek szemtanújának lenni valóban bámulatos, és a spirituális energiamező magától átsugározhat másokra avégett, hogy a karmikus hajlammal összhangban levő gyógyulások megtörténjenek. A „csoda” tehát nem akaratlagos vagy irányítható, és nem is valakinek tulajdonítható. így tehát nem „valaki” viszi véghez a csodákat, hanem inkább az Én gyógyító erejének következményei.

A sziddhi jelenségek maguktól keletkeznek, és pszichometriás, tisztánlátó, tisztánhalló, távolbalátó és egyéb telepátias képességekkel járnak. Ezek ugyanakkor kiszámíthatatlanok és mulandóak. Vannak olyanok, amelyek hosszabb-rövidebb időre megjelennek, majd el is tűnnek. Eltarthatnak hetekig, hónapokig, vagy akár néhány évig is. Ha előre figyelmeztetjük a tanítványt, aki az ilyen jelenségeknek tanúja és megtapasztalója, akkor könnyen el tudja utasítani a kísértést, hogy magának tulajdonítsa őket, és az ezzel járó különlegesség érzésének is ellen tud állni. Az integritás és az alázat eleve kizárja azt, hogy a tanítvány önmagát tekintse e jelenségek létrehozójának, és hogy ezáltal egy illúzió csapdájába essen. A sziddhi jelenségekről bővebb leírás a *Transcending the Levels of Consciousness* című könyvben olvasható.

Gyakorlati szempontból a sziddhi megjelenése azt is jelzi, hogy ideje rendeznünk evilági dolgainkat, mivel lehetnek közöttük olyanok, amelyeket nem folytatunk tovább. Bölcs dolog a „gyakorlati” kérdésekben addig döntenünk, amíg még megtehetjük. Képességeink ugyanis változhatnak, indítékaink és értékeink szintűgy. Amit eddig nagyon értékesnek gondoltunk, később már elvesztegetett időnek és energiának tűnhet. így például a siker és a bőség szórakozássá, aztán nyüggé, végül pedig zavaró tényezővé válik. A szempontváltás a tudat

fejlődésének következménye, amely az akarástól/birtoklástól/kereséstől az erőfeszítés-mentes bevonzás irányába mozdul el annak folytán, amivé lettünk.

Alacsonyabb tudatszinteken az ok-okozat kontextusában erőfeszítésre van szükség, a tudat fejlődésével viszont a jelenségeket inkább maga az energiamező vonzza be, nem pedig a személyes akarat következményei. Magasabb szinten inkább csak annyi szükséges, hogy „vele legyünk”, és nem az, hogy „birtokoljuk”.

Az előrehaladott szintekhez szükséges spirituális tudnivalókat jó, ha idejében elsajátítjuk, és elraktározzuk későbbre, amikor majd szükségünk lesz rá. Ha időnek előtte hallja valaki a haladó szintű tudnivalókat, annak az lehet a hátránya, hogy az intellektus büszkén vélheti, „Ezt tudom”. Jobb, ha úgy gondoljuk: „Ezt már hallottam.” Igazán „tudni/” valamit annyit tesz, mint „az lenni”. Ekkor viszont nem tudjuk azt, hanem „azok vagyunk”.

A Megvilágosodás melletti elkötelezettség azt jelenti, hogy fegyelmezetten haladunk a keskeny úton, át a szoros kapun.¹⁷ így hát a komolyan elkötelezett keresőnek tanácsos mellőznie a benne élő gyermek kíváncsi vonzódását a mágikus, rejtélyes, paranormális és médiumi jelenségekhez, amelyeket rendszerint tanulható készségként kínálnak és árulnak. Ezek csak késleltetik és csapdába ejtik az óvatlanokat, akik vonzódnak az egzotikus, ismeretlen, okkult és ezoterikus kínálat-hoz, ami érdekes, de nem vezet el a Megvilágosodáshoz. Legtöbbjük a valódi jelenségnek csupán utánzata, és a lineáris iránti érdeklődéshez, energiamanipulációkhoz vezet.

A valóban misztikus „erőket” nem mutogatják,

¹⁷ King James verzió: „Because strait is the gate, and narrow is the way, which leadeth unto life, and few there be that find it” (Mát 7.14).

Károli Gáspár fordításában: „Mert szoros az a kapu és keskeny az az út, a mely az életre visz, és kevesen vannak, a kik megtalálják azt” (Mt 7.14).

reklámozásukról vagy pénzért árusításukról nem is beszélve. A valódi utánzatai, sőt a világvallások bizonyos irányzatai is sok naiv spirituális tanítványt tereltek mellékvágányra és vezettek az orránál fogva (a tibeti tantrikus jógák, a pszeudolevitáció, a tantrikus szex stb.). A mesterséges utak egohízlaló voltát már az is jelzi, hogy különlegességük, egyedi és szokatlan csillogásuk teszi vonzóvá őket. Még ha képzés során sajátítottuk is el, az ilyen jelenségek pusztán tanult képességek, amelyekre önmaguk kedvéért vágytunk, és - amint azt közszemlére tételük, reklámozásuk is bizonyítja - spirituális hiúságot tükröznek.

Lehet, hogy Isten képességei utánozhatók, de a hamisítvány nem az eredeti. Erről tudatszmt-kalibrációval is meggyőződhetünk. A valódi sziddhi jelenségek 540-es kalibrációs szinten kezdenek jelentkezni, és az 570-es tartományban állandósulnak. A reklámozott utánzatok 155 és az alsóbb 400-as szintek között kalibrálnak. Az is megjegyzendő, hogy nincs olyan avatár vagy híres mester, aki a természetfölötti keresésére bízhatna.

A csoda nem más, mint egy valósként megnyilvánuló lehetőség spontán, akaratlan felbukkanása a karmikus hajlamok és helyi körülmények következményeként. Ilyen körülmény például a kontextuális energiamező szintje, amelyet a domináns tudatszint ereje határoz meg.

A szintek keverése

Az ego/elme azon feltételezésén kívül, hogy „tud” valamit csak azért, mert hallott róla (egy golfról szóló könyv elolvasása még nem tesz senkit tapasztalt golfozóvá), még ott az igazság vagy absztrakció szintjének összekeverése is. Amint azt a tudatszintek számszerű kalibrációja is mutatja, egy adott tudatszint látszólagos valósága nem feltétlenül egyezik egy másik tudatszint

valóságával. Példaként idézhetjük Ramana Maharsi jól ismert mondását, miszerint: „nem érdemes a világ megmentésével próbálkozni, mert az a világ, amit mi látunk, nem is létezik”. Ez a 720-as tudatszint tapasztalati igazsága és valósága, amely viszont az ennél alacsonyabb tudatszintekre nem érvényes. Ahhoz a valósághoz kell tartanunk magunkat, amely egyéni fejlődési szintünk megtapasztalásai szerint igaz.

Minden szintnek megvannak a maga lehetőségei és korlátai, amelyek meglehetősen különböznek egymástól. Például lehet, hogy Ramana Maharsi becsukott szemmel is teljes biztonsággal át tudna kelni egy forgalmas autópályán, de nem valószínű, hogy egy mindennapi ember ugyanezt meg tudná tenni anélkül, hogy baleset érje.

A szintek keverése magyarázza azoknak az esetét is, akik LSD hatása alatt abban a hitben ugrottak ki az ablakon, hogy testetlenné váltak, és tudnak repülni. A testen kívüli állapot törvényei nyilván különböznek a testen belüli állapot törvényeitől. Hasonlóképpen azt is hiba lenne feltételezni, hogy mivel az ego/elme működése illúzió alapszik, ezért az egyén karmikus szempontból nem felelős döntéseiért, tetteiért, cselekedeteiért. Mindenki saját tudatszintjének megfelelően felelős, és nem valamilyen más, hipotetikus eszménytől függően. A tévedést akkor lehet megérteni, ha felismerjük, hogy az igazság nem csak a tartalomból következik, hanem a kontextusból is. Karmikus szempontból tehát mindenki saját pillanatnyi tudatszintjének realitása szerint felelős, illetve vétkes.

Az absztrakciós szintek keverése szintén egy olyan, az intellektuális szférához tartozó okfejtés! hiba (pl. a relativizmus), amely esetében a kontextus figyelmen kívül hagyása abszurd dolgokhoz vezet. Ugyanis ami az egyik absztrakciós szinten igaz, az a másikon hamis. Ez

az oka a retorika azon közismert félrevezetéseinek, amelyek vagy a kontextust, vagy a logika szabályait hagyják figyelmen kívül, vagy mindkettőt.

Minden egyes tudatszint befolyással van az észlelt fontosságra, megértésre és jelentésre, és így a számadási kötelezettség a megértés függvénye. Ugyanez az elv érvényesül a törvénykezésben is, ahol bizonyos tények ismerete vagy nem ismerete meghatározó jelentőséggel bír az esküdtek és a bíró számára. Tehát az, hogy valaki vétkes-e vagy sem, függ a körülményektől, és olyan tényezőktől, mint az életkor, elmeállapot, indítékok stb. Az is tény, hogy „aki” a jelen pillanatban vagy, nem azonos azzal, „aki” fejlődésed későbbi szakaszában leszel. Mindenik ilyen „aki” más-más szinten tehető felelőssé tetteiért.

Állhatatosság

A spirituális törekvés hatékonysága inkább az állhatatosság és a kitartás következménye, nem pedig az időnkénti felbuzdulásé. A spirituális fejlődés minden stádiuma önjutalmazó, örömet hoz, és önmagában teljes. Utólag rájövünk, hogy a gyötrelem pillanatai megérték az erőfeszítést.

A saját értékrendszerünk által irányított spirituális erőfeszítésen kívül tudatfejlődésünket az önzetlen szolgálat „karma-jógája” is segíti. A belső elégtétel fontosabbá válik, mint az anyagi haszon, vagy mint mások kontrollálásának, befolyásolásának vágya. A hírverést a vonzás váltja fel. Végül a helytállás többé már nem az evilági élettel és annak vélt értékeivel lesz kapcsolatos. A belső szándék ehelyett a tisztaság és önzetlenség lesz. így tehát a fejlődés magának a folyamatnak lesz az eredménye, nem pedig a keresésnek vagy tanulásnak.

A spirituális fejlődés előrehaladtával már nem a narcisztikus egóból táplálkozunk, hanem az Énből. A lehető-

ség megvalósítása önmagában és mindentől függetlenül kielégítő, és nincs szüksége elismerésre vagy nyereségre. A haszon örömének helyét átveszi a hála, amit magának a belső folyamatnak a kibontakozásáért érzünk. A külsőségek iránti vágy spontán módon megszűnik. Amint a fejlődési folyamat létformává válik, egyre kevesebb erőfeszítést igényel. Ha az én az Énhez folyamodik, akkor ennek hatására az átmenet és az átalakulás önvezérlővé válik. A spirituális fejlődés ritmusát nem tudjuk irányítani, és váratlan, ugrásszerű emelkedések is előfordulhatnak. Ezért bölcs dolog előre felkészülni, hogy tudjuk, mire számíthatunk.

Fontos megértenünk, hogy aki a Megvilágosodást választja, annak a sorsa a Megvilágosodás. Ki másé lenne, ha nem azé, aki ennek keresésére indul? Már pusztán a spirituális tisztulás és tudatosság keresése is nagy ajándék. Semmi értelme azon tűnődni „Hogyan fogom ezt megcsinálni?”, mert az iránytűt az elkötelezettség és az odaadás már a legfelsőbb igazság irányába állította be. Habár a ritmus lassúnak, sőt, időnként küzdelmesnek tűnhet, a legjobb, ha felkészülünk a hirtelen, váratlan, ugrásszerű fejlődésre. Bölcs dolog a pesszimizmust elkerülni, még akkor is, ha hosszú és terméketlen, frusztrációval teli út áll mögöttünk. Ezek a legfőbb akadályok és kötődések leküzdésének időszakai, amelyek gyakorta nagy változások előfutárai.

A spirituális törekvés és fejlődés láthatatlan haszna az, hogy emeli magának az emberiségnek a kollektív tudatszintjét. Minden fejlődő spirituális kereső sok, jelentősen alacsonyabb tudatszintű ember negatív hatását ellensúlyozza. A tudatszintek kalibrációs kutatása azt mutatja, hogy az emberiség kollektív tudatszintje emelkedik, tehát az optimizmus indokolt. Hálások lehetünk azért, mert embernek születünk, és megvan számunkra a karmikus jóvátétel határtalan lehetősége. Azért is

hálások lehetünk, mert hallottunk a Megvilágosodásról, és úgy döntöttünk, hogy keresésére indulunk, mivel ilyen ember valóban nagyon kevés van. Előző könyveimben már írtam arról, hogy annak valószínűsége, hogy valaki élete legfőbb céljául a Megvilágosodást válassza, egy a tízmillióhoz.

K: Jelenkori világiasságot hangsúlyozó társadal-munkban, amelyet a konfliktusokra összponto-sító és a felszínességet magasztaló média domi-nál, nem szokványos dolog a Megvilágosodásra törekedni. Milyen igaz érték származik a világi életből?

V: A világ a belső fejlődés optimális ösztönzőjének te-kinthető, mivel csupán az ego drámaian kifejezett, nyílt kivetítése. A legjobb, ha tanulunk belőle ahelyett, hogy illúziói elcsábítanának, vagy azonosulás, illetve kötődés útján csapdájába esnénk. E világ panorámája a tudat-szintek teljes skáláját a lehető legátláthatóbban jeleníti meg. A panorama olyan, mint a különbségtétel iskolája, ahol a szélsőségek arra szolgálnak, hogy felfedjék a lát-szat mögötti lényegét.

K: Hogyan lehet részt venni, ugyanakkor még-sem kötődni vagy belesodródni? Nem vezet ez el-kerülő magatartáshoz?

V: Az indíték az, ami meghatározza a részvétel követ-kezményeit. A tevékenység csupán az, amit „csiná-lunk”, és nem az, amik „vagyunk”. Minden látszólagos esemény lehetőség a tanulásra. Részt vehetünk bennük úgy, hogy közben a tanú/megfigyelő szintjéről is látjuk az eseményeket, és azt vizsgáljuk, hogy mi bukkan elő a pszichéből. Fontos különbséget tenni közöny és kötő-désmentesség között. A távolmaradás elkerülő magatar-táshoz vagy elzárkózáshoz vezethet, míg a kötődésmen-

tesság megengedi, hogy részt vegyünk anélkül, hogy a végeredményben érdekeltek lennénk.

K: Hogyan viszonyuljunk tehát a világhoz?

V: Úgy, hogy „részei” vagyunk, de nem azonosulunk vele. A világ eszköz, nem pedig végcél. A kötődésmentes személyközi viselkedés olyan modor- és magatartásbeli szokásokra derít fényt, amelyek az ego belső állásfoglalásaiból következnek. Érdekes és tanulságos megfigyelni, más hogyan viszonyul az ugyanolyan körülményekhez. Kísérletezhetünk különböző viselkedésfajtákkal, és, ha rugalmasak vagyunk, kiaknázatlan belső forrásokra bukkanhatunk. Ezt nevezzük a klasszikus „mi lenne, ha...” kísérletnek.

Az ember gyakran előzetes feltételezéseit és az ezekből fakadó ellenállás miatt kerül bizonyos helyzeteket. Tanulságos gyakorlat, ha a mindennapi életben, vagy akár csak képzeletben úgy teszünk, mintha bizonyos tevékenységeket vagy embereket kedvelnénk. Meglepődve fogjuk felfedezni, hogy az öröm képessége (az ún. *joie de vivre*¹⁸) valójában belülről fakad. Az eltérő viszonyulásokkal és viselkedésfajtákkal való kísérletezés során meglepő belső felfedezésekre juthatunk. Ezt a fajta „szerepjátékot” használják a pszichodramában, ami egy csoportterápiás módszer.

K: Hogyan különböztethetjük meg a fontos dolgokat a felszínesektől vagy a mulandóktól?

V: A módszernek és a tanulási stílusnak segítségére siet a szándék. Egyik egyszerű módszer az, hogy lelki szemeinkkel úgy nézzük végig életünket, mintha egy filmfelvételt gyorslejátszásra állítanánk. Látjuk, amint testünk felgyorsítva végigcsinál különféle tevékenységeket, látjuk kapcsolatainkat, nyilvánvaló viselkedé-

18 A francin kifejezés jelentése életöröm.

síinket, és egymást követő életszakaszainkat. Végül n „gyorslejátzás” a fizikai lét végére ér, amivel szembe-
sülnünk kell. Ez elvezet az életcélok, a kivetített értékek és a jelentőség felbecsüléséhez, például felmérhetjük, hogy éltünk-e lehetőségeinkkel. Amikor életünk filmje véget ér, automatikusan tevődik fel a kérdés: milyen értékes dolgot tudunk felmutatni? Mi az, amiről szívesen számot adnánk. Többféle szempontról is képet tudunk alkotni, valamint átlátjuk a különféle lehetőségeket és döntéseket, amelyek közül választhattunk volna.

K: Úgy tűnik, hogy a világ csábításai számtalanok. Tényleg nem veszélyes odakint? Gyakran csak szabadulni akarok.

V: A csábítások nem a világból adódnak, hanem kivetített értékeket tükröznek, és azt az elvárást, hogy az ego elégtételt nyerjen. Az öröm azonban valójában belülről fakad, nem függ semmilyen külső tényezőtől, és ahhoz társítjuk, amit értékelünk és nagyra becsülünk. A kivetített érték nagyrészt a képzelet szüleménye, és az értékek vágyakat tükröznek. Valójában a spirituális beteljesedésen kívül egyik dolog sem értékesebb a másiknál. Az ember rájön, hogy amint az újdonság hatása elmúlik, a hírességek élete általában fárasztó és terhes. A vélt örömök igazából az érzékekkel és az érzelmekkel kapcsolatosak. A spirituális fejlődés következtében minden tevékenység egyenlővé válik.

K: És mi a helyzet a cselekvéssel?

V: A cselekvés a kontextus, a mező és a szándék egységbe rendeződésének automatikus következménye. Valójában minden cselekvés spontán. Azokat a karmikus hajlamokat és helyi körülményeket tükrözi, amelyek vagy elősegítik megnyilvánulását, vagy nem. A cselekvés elszemélytelenítéséhez csak annyi kell, hogy

lemondjunk arról a meggyőződésről, miszerint létezik egy különálló, független okozó tényező, akit „én”-nek nevezünk. Ennek tudatosítása lehetővé teszi a „nem-cselekvés általi cselekvést”, ami úgy lehetséges, ha nem próbáljuk irányítani többé a dolgok kimenetelét. Az egyetlen dolog, amit ténylegesen „tehetünk” az, hogy lehetőségeinkhez képest a maximumot hozzuk ki magunkból. A tizenkét lépéses program¹⁹ egyik alapelve, miszerint „csak az erőfeszítésért felelünk, nem pedig az eredményért”, féken tartja az egót.

A lét önmaga jutalma. Hosszú távon sokkal több örömet hoz, ha lehetőségeinket megvalósítjuk, mint ha eredményeket próbálnánk elérni. Ezáltal hangolódunk rá arra, hogy magáért a kiváló teljesítmény kedvéért érjünk el kiváló eredményt.

Minden létező a tőle telhető legteljesebb mértékben „az”, ami az adott pillanatban lehet. A cselekvés „nemcselekvése” nem a tökéletlentől a tökéletes felé halad, nem a hiányostól a teljes felé, hanem a teljestől a teljes felé és a tökéletestől a tökéletes felé. Minden azért tökéletes, hogy önmaga értelmével azonos, és ez nem más, mint létezése. A tökéletes mag átalakul, metamorfózison megy keresztül, és tökéletes hajtásként, aztán tökéletes bimbóként, majd tökéletes virágként jelenik meg, végül pedig tökéletes hervadt virág alakját ölti. Minden forma a maga tökéletességében pontosan az, ami, az adott pillanatban. A teremtés a tökéletesen „ez” irányából a tökéletesen „az” irányába halad. Más lehetőség nincs, csak képzeletünkben. Minden eleve pontosan az, aminek lennie „kell”. Egy rendes öreg, ütött-kopott, horpadt szemetesvödörnek agyonhasználnak kell kinéznie, másként nem lenne rendes öreg, agyonhasznált szemetesvödör. (Persze az ego egy csillogóan újat akar.)

19 A Névtelen Alkoholisták önségítő csoport által és számára kidolgozott program, amely más problémák megoldására is alkalmas.

K: Maga az „idő” is csak illúzió?

V: A teremtetést az ego megjelenésként érzékeli, ami „változásnak” tűnik számára. Tanúi vagyunk, amint a lehetséges valóságnak nyilvánul meg, és ezt a „valamivé válás” összefüggésében látjuk. Az ego erre ráhelyez egy idő vonalat, ami csak kivetítés. Egyedül csak a folyamatos tudatosság létezik. Az idő az elme szüleménye, ami az egymásutániségot fogalmi szinten próbálja magyarázni. Maga az egymásutániség sem más, mint a megfigyelő fogalomalkotása és gondolati folyamata. A tényleges Valóság az elme számára felfoghatatlan.

Amikor az ego megsemmisül, nincs többé idő, és minden jelenség olyan, mint egy lassított felvétel. Erre az igazságra néhány mozifilmkészítő remekül ráérezett, amint az a *Nagy kékség* (kalibrációs szintje 700) és az *Assisi Szent Ferenc* életéről készült film lassított felvételein látható. A Valóság inkább szubjektív, tapasztalaton alapuló, és felfedezésszerű, mint fogalmi.

Még a leghétköznapiabb dolgokat tanulmányozva is rájövünk, hogy az érzékelés lineáris dualitása a képzelet szüleménye, ami pedig a feltételezés tévhitén alapszik. Minden minden pillanatban eleve a domináló körülményeken alapuló karmikus lehetőségek tökéletes kifejeződése. E körülmények a lehetőség valósággá válását befolyásolják. Minden önmagát mutatja, mivel minden az, ami, vagyis saját értelme és értéke. Az „érték” egy kivetített gondolati folyamat. Egy göcsörtös fa tökéletes göcsörtös fa. Ha nem tökéletes göcsörtös fa lenne, akkor tökéletes egyenes fa lenne. Nincs lényeges különbség.

K: A nondualitás olyan, mint az abszolút valóság, amelyben önazonossága folytán mindent saját lényege kifejeződésének tekintünk.

V: Ez egy lényegbe vágó meglátás. A Teremtés egésze önmagában és Önmagától, kizárólag létezése folytán halad

a tökéletességtől a tökéletesség felé. A létezés már eleve a valóságként megnyilvánuló lehetőség beteljesedése.

A forma a helyi körülmények következménye, és ezek függvényében szintén tökéletes. A Teremtés tökéletességét illető minden kifogás és kétely a *rés internet/cogitansbc*A ered, ami a vélt hibát a világra vetíti.

Ezzel szemben a kvantummechanika Heisenberg-féle elvéből következően az evolúciós változás részletei matematikai képlet formájában értelmezhetők. A szándék (tudat) a hullámfüggvény redukciója révén elvezet a lehetségestől a tulajdonképpenihez, a világegyetem lehetséges állapotától (Schrödinger-féle egyenlet) a hullám redukált állapotához (Dirac-egyenlet). Ez az új állapot lesz az új lehetséges állapot, ami aztán a következő meghatározott állapotá „redukálódik”.

A megvilágosodás tehát az a lehetséges Valóság, amely felváltja az ego érzékelésből fakadó állásfoglalásainak illúzióját. A spirituális szándék, erőfeszítés és döntés lehetővé teszi, hogy a tudatfejlődés a korlátozott linearitás állapotából a Valóság nemlineáris Teljességének állapotába jusson. Összefoglalva tehát, a lehetségestől a valószínűségen át a ténylegességig való fejlődést a szándék aktiválja.

K: Ön említette előadásaiban Roger Bannister példáját, aki megcáfolta azt a hiedelmet, mely szerint 4 percnél rövidebb idő alatt nem lehet 1 mérföldet lefutni. Hogyan hozható ez összefüggésbe a spirituális munkával?

V: Minden egyes ember, aki magasabb tudatszintre emelkedik, megkönnyíti mások számára is az utat, pont úgy, ahogy a vezérkutya töri a hóban az utat, megkönnyítve a csapat többi tagjának a haladását. A látszólag egyéni spirituális törekvés az egész emberiséget szolgálja. Minden egyes ember, aki átlépi a 200-as tudatszintet,

számtalan más embernek teremti meg a lehetőséget arra, hogy nyomdokaiba lépjen, valamint tanítóként is szolgálhat. Aki megvilágosodik, az nem csak önmaga számára világosodik meg, mivel ez az emberiség egészének tudatára kihat.

Napjaink spirituális keresőjének megvan az az előnye, hogy az egész emberiség tudatszintje emelkedőben van, és így kisebb a kollektív ellenállás.

6. FETEZET

A „megtapasztaló”

Az elme a belülről és kívülről jövő adatokat egyszerre dolgozza fel. Egyidejűleg osztályoz, csoportosít, fontossági sorrendet állít fel, összefüggésbe helyez és értelmez, miközben memóriabankok, érzelmközpontok, feltételes reflexek segítségével folyamodik, ezek kölcsönös összefüggésére építve. A fentieket érzelmi/állati ösztöneinek kontextusában hangolja össze, amelyeket csoportosít, elutasít vagy elfogad, esetleg módosít. Ráadásul erre a sokrétűen összetett rendszerre egyidejűleg hatnak választásaink, döntéseink és akaratunk. Az általános értékkel és jelentéssel összefüggő választásainkat, döntéseinket a mindent magába foglaló, átfogó tudatmező hatja át és uralja. Ennek harmonikus és sokféle energiaszintje a tudatszinttel függ össze, ezt pedig a karmikus hajlamok is befolyásolják. Ugyanakkor az elme felbecsüli az információ relatív igazságát, hihetőségét, valamint a tettek megfelelőségét és valószínűségét. Mindezt teszi a hasonlóan sokrétű társadalmi viselkedési normák keretében, az ide tartozó erkölcsi, etikai, társadalmi és vallási elvek szerint.

Ez az összetett, egységbe rendezett adatfeldolgozó rendszer bámulatos módon a másodperc töredéke alatt végzi el feladatát, miközben az érzelmekkel telített és vélt fontosságuk szerint osztályozott gondolatok, ötletek és képek közül válogat. Az elme tehát olyan, mint egy végtelenül összetett, külső és belső adatokat feldolgozó szerkezet. Az információ egy részét felfogja, és memóriabankokban tárolja. Minden adatnak van azonban egy tudattalanul zajló feldolgozása is, ami a tudatalattiban raktározódik el. Ez az adatfeldolgozó szűrőberendezés okozza azt a bizonyos - a másodperc töredékéig tartó

- lemaradást, valamint az én és az Én/Valóság közötti elkülönülést. Ez az adatfeldolgozó szűrő nem más, mint a cselekvő „megtapasztaló”.

A megtapasztalón való felülkerekedés

A jelenség és a jelenség megtapasztalása között egy tízezred másodpercnyi eltolódás van. így a kimenet olyan, mint a magnókészülék visszajátszás-kijelzője, ami a vétel és a hangvisszaadás között a másodperc tört-része alatt dolgozza fel az információt. A lényeg, hogy megértsük: az én csak feldolgozott anyagot kap, nem az eredetit. Ráadásul ez a feldolgozott anyag ezután még azzal az automatikus reakcióval is kölcsönhatásba kerül, amellyel a személyes én az összeállított adatokra válaszol.

Habár az ego/elme egyidejűleg és látszólag könnyedén végzi a működések hihetetlenül összetett sokaságát, a bemenet és kimenet közt veszteség van. Ami elvesztődik, az az eredendő tisztaság és istenadta ragyogás. Abból, ami a megtapasztalóhoz eljut, hiányzik az az elevenség, és az az isteni kisugárzás, ami Minden Létezőnek természetszerűen sajátja. A tudat fejlődésével ez a szűrő hirtelen eltűnik, és ekkor mélyreható változás következik be. Minden ragyogóvá válik, mélysége, textúrája és színe fénybe borul. Feldolgozatlanul nyilvánul meg, nem ésszel felfogott, értelmezett formában.

A megtapasztaló szűrőjét a vágy és a vele való azonosulás energizálja. Ez a vágy olyan, mint a szomjúság, amelyet a kíváncsiság, akarás és sóvárgás táplál, és nem más, mint magától a megtapasztalás megtapasztalásától való függőség. Ráadásul a megtapasztalással és ennek információs tartalmával „énként” azonosulunk. Ezért mondja az elme, hogy „én” láttam, hallottam, éreztem, gondoltam stb. Ez tehát egy eléggé természetszerűen adódó téves azonosulásnak tűnik, mivel a megtapaszt-

taló az érzékelés és érzés előfutára. A téves azonosulás a tudatfejlődés során jött létre, és a túlélést volt hivatott szolgálni.

Az állati létformák már az evolúció kezdetén, első megjelenésükkor is eredendően tökéletlenek voltak abból a szempontból, hogy nem volt belső energiaforrásuk. Ezért az asszimilációhoz energiát kellett keresniük és találniuk. A primitív ego nélkülözhetetlen, központi alapprogramja a mintavevés, feltárás, kutatás, keresgélés és „szerzés" volt. Tehát az állati létformának már a kezdetektől fogva, eredendően hiányoztak a túlélést biztosító eszközei, ezért állandóan energiaforrásokat és energiát biztosító anyagokat kellett találnia, azonosítania, amelyeket aztán a környezetből kellett felszívnia, asszimilálnia. Ehhez arra volt szükség, hogy fejlődjenek információfeltáró, -gyűjtő és -beépítő rendszerei, amelyek a bemenő információt elemzik (ehető vagy nem ehető, barát vagy ellenség stb.). Ennek eredményeként fejlődött ki az ego ősi túlélési rendszere, amely feldolgozza, azonosítja, összeveti és osztályozza a túlélési információkat azok fontossági sorrendjében. Ez volt a tanulás és intelligencia előfutára. Ez a megtapasztalási folyamat vált aztán különálló identitású énné. Habár az évezredek során nagyon változatos és kidolgozott lett, lényegi meghatározása és szerepe alapján véve ugyanaz maradt.

Az ego alapvető - szerzésen és irányításon alapuló - túlélési módszerének általános szándéka, indítéka és az ehhez való igazodás a 200 alatti tudatszinteket uralja. E szintek jellemzője az „egocentrikusság", amely agresszív önérdekűséget mutat, és amelyben túltengnek az állati, ragadozó tulajdonságok. Ezek kendőzetlen változata a pszichopátáknál figyelhető meg, akiknél e tulajdonságok patológiás formában nyilvánulnak meg. Ugyancsak szembeötlő a nácisztikus, megváltó szerepében tetszelgő vezető alakja, aki a tudatfejlődés primi-

tív szinten való elakadását példázza. 200-as tudatszinten már megjelenik annak tudatosítása és elismerése, hogy mások ugyanolyan értékesek. Ez annak a spirituális energiának a jele, amely átalakítja az összefüggéseket, a paradigmát és a szándékot.

A feldolgozói/megtapasztalói szempont az elkülönültség és dualitás gyökere, ami az identitásnak is központi eleme. Emiatt tűnik úgy, hogy az elkülönült „én” az élet és a lét forrása. A spirituális munka lényege ennek az ősi programnak a megsemmisítése. Az én nem csak az elmével/megtapasztalóval azonosul, hanem annak tartalmával is, ami az „én” memóriámmá, az „én” érzékeimmé, az „én” gondolataimmá, az „én” érzelmeimmé, az „én” tulajdonommá, az „én” sikeremmé, az „én” sikertelenségemmé, az „én” elvárásaimmá, az „én” érzéseimmé stb. válik. Az azonosulás tulajdonjogot és szerzői jogot feltételez, tehát az ego önmagát tekinti saját léte személyes, független előidézőjének, forrásának. Az én a kettősséget a világra vetíti, ahol a jelenségekről való fogalomalkotás az ok-okozat mintájára épül. Mivelhogy az én a feltételezett előidéző, ezért egyben a büntudat, a büszkeség, a félelem és minden érzelem tárgya is. Az ént az élet forrásával azonosnak tekintjük, és így isteni sajátságokat tulajdonítunk neki. Az ego/elme titkon az ént imádja, és úgy bánik vele, mintha Isten volna.

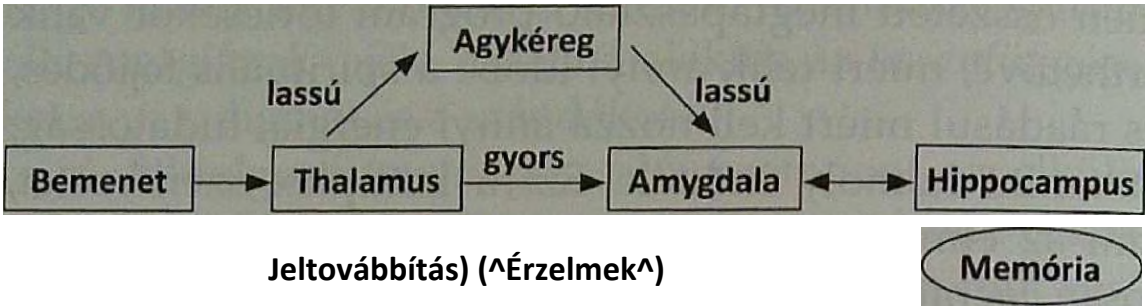
A felfuvalkodott ego - amint azt a nárcisztikus személyiség is példázza - nyilvánvalóvá teszi a híres //gyermekkirály" magatartást, ami az emberi ego lényege. A társadalomban ez nárcisztikus személyiségként bukkan felszínre, aki elvárja, hogy minden szeszélyét, kívánságát kielégítsék, és önteltségét táplálják. Jellemző rá, hogy „jogosultnak” érzi magát dolgokra, „kellemetlen helyzetbe hozzák”, „érzékeny”, ugyanakkor „méltatlan mellőzöttség”, igazságtalanság áldozata, és tiltakozva, jelenetet rendezve, kéztördelő önsajnálattal keresi sérel-

xnei orvoslását.

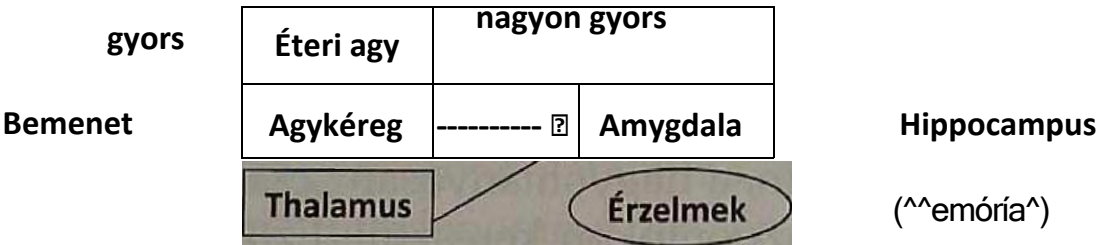
Az ego evolúciós fejlődésében gyökerező oly sokré-
tűen összetett megtapasztaló program törlésekor válik
érthetővé, miért telik annyi időbe a spirituális fejlődés,
és ráadásul miért kell hozzá annyi energia, tudatosság,
valamint komoly indíték. Ezt a komplex szerkezetet,
ami az elme/ego/megtapasztaló/én, nem lehet soroza-
tosan leépíteni annak a spirituális energiának a kész-
tetése és segítsége nélkül, amelynek megvan az ehhez
szükséges ereje. Hagyományosan ezt a spirituális ener-
giát kundalininek nevezik, hogy ezzel is jelezzék azt a
kígyózó mozgást, ahogyan felemelkedik a gerincoszlop
energiavezetékein, a hagyományosan „csakráknak" ne-
vezett energiaközpontokon keresztül. Ez az egyedi, át-
alakító energia, amely 200-as tudatszinten jelenik meg,
megváltoztatja az agy fiziológiáját és dinamikáját, bele-
értve az agyféltekék dominanciáját is. Hatására változás
áll be az agy hormonrendszerében és neurotranszmitte-
reiben (lásd a következő ábrát).

AZ AGY MŰKÖDÉSE ÉS FIZIOLÓGIÁJA

Alsóbbrendű agy (200 alatti)



Felsőbbrendű agy (200 felett)



200 alatt

- Bal agyféltekéi dominancia
- Lineáris
- Stressz - adrenalin
- „Üss vagy fuss" vészreakció
- Riasztás - ellenállás - kimerülés (Selye-Cannon: Üss/Fuss)
- YFehérvérsejtek és immunitás
- Csecsemőmirigystressz
- Megszakadt akupunktúrás meridiánok
- Betegség
- Negatív kineziológiai reakció
- V Neurotranszmitterek - szerotonin
- Kétszer olyan gyors vezetés az érzelmek irányába, mint a prefrontális kéregtől az érzelmekhez

200 felett

- Jobb agyfélteke! dominancia
- Nemlineáris
- Nyugalom - endorfinok
- Pozitív érzelem
- A csecsemőmirigy támogatása
- A Fehérvérsejtek
- ^immunitás
- Gyógyulás
- Kiegyensúlyozott akupunktúrás rendszer
- Pozitív kineziológiai reakció
- Lassúbb vezetés az érzelmek irányába, mint a prefontális, illetve az éteri kéreg felől

Fontossága:

A spirituális törekvés és szándék megváltoztatja az agy működését, a test fiziológiáját, és létrehoz egy, a spirituális információ számára fenntartott helyét a jobb agyfélteke prefrontális kérgében, és az ennek megfelelő éteri (energia) agyban.

Érdekes, hogy az agy megváltozott kémiaiáját az olyan támogató mechanizmusok is befolyásolják, amelyeket a megtapasztalás aktivál. Bizonyos gének csak stressz hatására nyilvánulnak meg, mások pedig csak kellemes élmények hatására, bizonyosságot téve mind a természet, mind pedig a nevelés hatásáról. Az agy működésének pozitív változását az olyan kora gyermekkori tapasztalatok is elősegítik, mint például a klasszikus zene, szépség, jó ízlés és vallásos nevelés, amelyek hatására a genetikai hajlamok és neuronális mintázatok még inkább aktiválódnak, (Amint előző könyveimben olvasható, ezek a kedvező kora gyermekkori tapasztalatok kb. 90%-al csökkentik a bűnözés gyakoriságát.)

A feldolgozó/megtapasztaló egónak nem csak a felépítése jelent problémát, hanem dominanciája is, amely csak a spirituális energia hatására csökken. Ahogy a spirituális kundalini energia áramlása elindul, az evolúció során először fejlődik ki egy olyan éteri agy, amely kizárólag energiából áll. Ez a spirituális-éteri agy inkább a kontextussal azonosul mint a tartalommal, míg az állat-ego/narcisztikus feldolgozó énnak inkább a tartalomhoz van köze. Az állati agy információfeldolgozó folyamatai az ok-okozat szempontját követik, és az ént is kauzálisnak tekintik. A spirituális éteri agy az ént résztvevőnek tekinti, és képes a jelenségeket a lehetőségesség aktiválásaként látni. A spirituális energia hatására megjelenik a nondualisztikus megértés képessége, és így végül a lényeg és látszat közti különbségtétel képessége is kifejlődik.

K: A mai kor spirituális keresőjének megvan az az előnye, hogy olyan információk állnak rendelkezésére, amelyek a múltban nem voltak hozzáférhetőek. Másrészt viszont egyre több az elszájtítandó adat. Ezeket mind meg kell értenünk?

V: Nem, ezek elsősorban azért hasznosak, meri megkönnyítik azt az utat, amelyet a történelem során sosem tartottak túl könnyűnek. Az ösztudatszint emelkedésével, amihez az új információk is hozzáadódnak, a magas tudatállapotok elérésének valószínűsége 1000%-al nagyobb, mint régebb. Már önmagában az is jelentős spirituális fejlődésre utal, hogy egyáltalán e mellett az életcél mellett döntünk.

A sok alátámasztó adat célja, hogy az információ igaz voltát megerősítse, és így védőpajzsot képezzen a félreértelmezéssel szemben, amely a történelem során oly sokszor lett a spirituális igazság sorsa.

K: Miért van az, hogy maga az igazság, és főleg a spirituális igazság olyannyira ferdíthető és félreértelmezhető?

V: Az ego fennmaradása az igazság megsemmisítésén alapszik, mivel léte a valótlanáshoz és az illúzióhoz való ragaszkodástól függ. A spirituális igazság elsősorban az ego vélt függetlenségét kérdőjelezi meg. Társadalmi szinten ez a szekularizmus növekvő népszerűségében nyilvánul meg, amely arra törekszik, hogy az Istenre vagy a spirituális igazságra való minden utalást, sőt az erkölcs és etika alapjait is eltörölje. A relativizmus (180-190) jelenlegi vonzereje abban áll, hogy az abszolút igazság létét tagadva az ego korlátlan uralmának vágyát támogatja. E napjainkban terjedő filozófia valójában a nihilizmuson (kalibrációs szintje 50) alapszik, és ez képezi a logikai alapját annak a tisztességtelenségnek, amit a politikai ferdítések terjesztenek a társada-

lomban. így aztán az igazságnak a valláson belül és a valláson kívül is vannak ellenzői.

K: Az elme össz tartalma, a memóriát is beleértve, hatalmas. Sok millió bit információt és a komplex üzemeltetési funkciók káprázatos sokaságát foglalja magába. Dominanciáján felülkerekedni lehetetlen, sőt félelmetes feladatnak tűnik.

V: Valóban herculesi feladatnak tűnik, ha lineáris perspektívából tekintjük. Tartalma és üzemeltetése szerint azonban egy számítógép alaplapjához hasonló, amelyet ha kisserelünk, akkor ezzel teljes műveletsorokat kapcsolunk ki. E hasonlóság alapján azt is mondhatnánk, hogy minden tudatszintet a saját meghatározó attraktor-mezője irányít (lásd „nemlineáris dinamika", *Erő kontra erő*, [Hawkins, 1995]), amely ily módon az illető mező üzemeltetésének „alaplapja".

Ha a megbocsátást választjuk, lemondva a jogos neheztelés és harag „nektárjáról", ezzel kikapcsolunk minden ehhez fűződő gondolatot és sérelmet, valamint ezek többszöri elemzését és tárolását. Ilyenformán minden szintnek megvan a főpillére, amit ha lebontunk, az illető szint nem lesz többé domináns. Sorra eltávolítva minden szint alaplapját azt látjuk, hogy minden csupán az, ami, és lemondunk az ítélkezésről Isten javára.

Minden szintnek megvannak a vele járó negatív érzelmei, mint amilyen a büntudat, szégyenérzet, félelem stb., a támasztékot eltávolítva azonban az egész szerkezet leomlik. Az úton megtett minden lépés önjutalmazó, és megerősíti a folyamat iránti elkötelezettséget. Ha eltávolítjuk azt az állásfoglalást, amely az illető tudatszint alapját képezi, akkor a negatív energia eltűnik, és pozitív spirituális energiák lépnek a helyébe. A folyamat előrehaladtával így az ellenállás egyre csökken.

K: Mi a leghasznosabb tudnivaló, ami a megértés kulcsa?

V: Az ellenállás akkor hagy alább, amikor világossá válik, hogy amiről lemondunk, annak nincs belülről fakadó értéke, hanem kizárólag annak a jutalomnak a nek-tárja miatt képzeljük értékesnek, amelyet az ego az illető állásfoglalásból kicsikar. A hajlandóság elvét csak az ego jutalmára kell alkalmazni, nem a vágyott dologra vagy körülményre.

Feltehetjük magunknak a kérdést, hogy megéri-e ezért lemondani Istenről. Tehát az ego állásfoglalásának ára van, és ez az a pont, amikor a hajlandósághoz kell fordulnunk. Minden állásfoglalás azon a feltételezésen alapszik, hogy érvényesülése boldogságot fog hozni. Tehát azon az illúzió kívül, hogy ez be fog következni, semmi mást nem értékelünk igazán.

Ez pedig Szókratésznek azt a fontos megállapítását támasztja alá, amit jó, ha nem feledünk, miszerint mindenki csak azt választja, amit jónak gondol. Csakhogy nem tudják mi az, ami „valóban” jó. A tudat kutatás egyértelművé teszi, hogy a boldogság egyetlen tényező függvénye: a tudatszinté.

K: Mi a legfontosabb az ego számára, amire első-sorban összpontosít?

V: Az ego egyetlen dologra összpontosít, a megtap asztalóra, ami pedig arra van programozva, hogy a haszonban keresse a gyönyörűséget és a túlélést. A boldogságot megszerezhető, birtokolható és bekebelezhető dolognak tekinti. Ezért a megtapasztaló a „szerzésre” van programozva, és az a szerepe, hogy a gyönyört megszerezze és birtokolja. A lélekkel nem törődik, hacsak váratlanul nem fordul a spiritualitás felé. Akkor viszont célja megváltozik, és felfedezi, hogy az öröm teljes mértékben belülről fakad. Amikor felfedezzük, hogy az öröm örök

forrása az Én, és nem az én, akkor már nem függünk többé a világtól. Az ego vágyainak kielégítése a lineáris tartományhoz tartozik. Az igazi boldogság a nem-lineárisból fakad. Ha elengedjük a megtapasztaló gyönyörétől, boldogságától való függést, felfedezzük, hogy a boldogság forrása saját létünk, és az Énünkre való ráélmélés maga a boldogság.

K: Úgy tűnik, hogy az ego kötődései számtalanok, úgyszólván ki sem látszunk belőlük.

V: A bonyolultság az ego/elme érzékelése. Egyetlen éles és különböző tárgyak százait tudja átmetszeni, és ehhez csak egy egyszerű mozdulat szükséges. Hasonlóképpen az ego összes terhe közül csak *egyetlen egyszerű kulcsfogalomtól* kell elszakadnunk, ugyanis egyetlen függősége van: a szubjektív gyönyör/haszon. Ez *minden* vágy, kivetített érték és vonzalom titkos jutalma, amelyet a rávetített fontosság, csillogás vagy különlegesség még inkább felnagyít. *Egyetlen* haszon van csak, amit egész egyszerűen minden vágyunkra ráhelyezünk, és ami így kötődést von maga után. A gyönyört a belőle származó boldogsághoz társítjuk. Ezért az egónak csak egyetlen célja van. Ha ettől elhatárolódunk, akkor minden vonzalomtól megszabadulunk. Ez az az egyedüli indíték, amelyet különféle tárgyakra, személyekre vagy tulajdonságokra egyszerűen rávetítünk.

Az agyafúrt ego bármilyen véletlenszerűen kiválasztott dolog titkos elégtételének, gyönyörének jutalmában örömet leli. Valójában mindig ugyanarról a célról van szó. Hogy mi az, amire a vágy irányul, tulajdonképpen lényegtelen. Azt képzeljük, hogy a színhely „odakint” van, pedig valójában „idebent” van, ugyanis az elért gyönyörűség szubjektív és belső. Ha erről az egyetlen egy célról lemondunk, feltárul az Én Valósága, amely minden boldogság eredendő és elsődleges forrása. Ez a

ISTEN JELENLÉTÉNEK FELFEDEZÉSE

Felismerés minden hiányérzetnek és vágynak véget vet.
A boldogság mindig kizárólag belülről fakad. A gyönyör
múlandó, az öröm és boldogság pedig belülről fakad.

7. FEJEZET

Borotvaélen

Elmélkedés

Megfigyelhető, hogy az ego/megtapasztaló egységet még fogalmi szinten sem lehet lineáris módon lebontani, és ez anélkül az isteni segítség nélkül sem lehetséges, amelyet magának a spirituális energiának a jelenléte biztosít. A spirituális energia az Én kisugárzása. Az isteni energia beáramlása a karmikus hajlamok következménye, valamint a Kegyelemé, a spirituális választásé, és az Akarat jóváhagyásáé, amint azt az ima, spirituális elkötelezettség, fohászkodás, önzetlen szolgálat, irgalom és szeretet példázza.

A tudatszintek kalibrációjával kimutatható a tudatfejlődés szintje, amely kölcsönösen összefügg azzal, hogy milyen mértékben dominál az igazság és szeretet spirituális energiája. Az egót nem lehet fokozatosan, hitrendszerei sokaságán át leépíteni. A spirituális szándék és elkötelezettség révén viszont a kalibrált érték emelkedik, és eközben maga a mező támogatja az ego dominanciájának megszüntetését.

Arról, hogy a Tudatskála különböző szintjein milyen technikákkal és módszerekkel lehet az ego pilléreit lebontani, máshol olvashatunk (*Transcending the Levels of Consciousness*). A meditációról és kontemplációról szóló részekben már utaltunk ezekre. A spirituális fejlődés egy adott szakaszában az akarat jóváhagyásával megszületik az a belső döntés, hogy komolyan és aktívan törekedjünk a spirituális tudatosságra pusztán e tudatosság kedvéért. Ez életmódváltással és/vagy spirituális mesterek, közösségek felkeresésével járhat. A gyakorlatban komolyan elkötelezett spirituális munka fő elemei a következők:

1. fegyelmezett összpontosítás a figyelem el terelődése nélkül;
2. hajlandóság, hogy minden vágyat és feleimet átengedjünk Istennek;
3. hajlandóság, hogy elviseljük az átmeneti gyötrelmeket addig, amíg a túljutunk a nehézségen;
4. állhatatosság és éberség;
5. elmozdulás a résztvevő/megtapasztaló önérdekétől a tanú/megfigyelő irányába;
6. hajlandóság felhagyni azzal, hogy ítélkezzünk és véleményt alkossunk arról, amit megfigyelünk;
7. inkább a mezővel, mintsem a mező tartalmával való azonosulás;
8. biztonsággal és bizalommal haladni, elfogadva azt, hogy a Megvilágosodás a sorsunk, nem pedig egy cél, egy óhaj vagy egy reménység; visszautasítani azt az elképzelést, hogy a Megvilágosodás haszon, és megérteni, hogy ez egy állapot, amely a döntés, a szándék és az odaadó elkötelezettség folyamányaként áll be, a karma és az Isteni Kegyelem következménye;
9. elkerülni a törekvés vagy a törekvés eredményének csillogtatását, felnagyítást, és inkább az elkötelezettségre támaszkodni.

Borotvaélen. Fennmaradni a hullámtaraj tetején

Tanúnak/megfigyelőnek lenni nem más, mint egy ki-egyensúlyozott kontemplatív magatartás. A jelenségek feltűnnek és eltűnnek. Folytonosan le kell mondanunk arról a vágyról, hogy megtapasztaljuk a jelenségeket, illetve magának a megtapasztalás megtapasztalásának a „nektárjáról”.

Ekkor észrevesszük, hogy az érzések és gondolatok úgy törnek elő és húzódnak vissza, mint a hullámok. A jövőt gyakran azért vetítjük előre, mert félelmeink mi-

att irányítani próbáljuk. A félelem, a kontroll és a jövő előrevetítése azzal függ össze, hogy a megtapasztalás hullámfrontjára összpontosítunk. Ha pedig akár a másodperc töredékéig is a hullámtaraj mögötti gondolatokhoz, érzésekhez ragaszkodunk, akkor a múltra összpontosítunk, gyakorlatilag a múlthoz ragaszkodunk. Figyelmünket magára a hullámtarajra kell összpontosítanunk, a „megtapasztalásnak” arra a tízezred másodpercnyi pillanatára, amikor a zárás megnyílik. Ennek a „résnek” a tettenérése azon tudat/tudatosság, ami természetéből adódóan mindig a jelen pillanathoz kapcsolódik, tehát nem késleltethető. Érzékelésére nincs mód, ugyanis az érzékelés a gondolati folyamattal pontosan egyszerre halad.

A tudatosság/tudat közvetlenül a néző-/megfigyelő funkció alatt vagy előtt helyezkedik el. Csendes és mozdulatlan, akár az ég vagy maga a világűr. Ha lemondunk a jövő találgatásáról, a ragaszkodásról, a gyönyörkeresésről vagy a kellemetlenség kerüléséről, akkor figyelmünk a pillanat hullámtarajának borotvaélén lebeg. Ebben a lebegő állapotban az agyműködés és a képzelet fokozatosan visszahúzódik, és kiderül, hogy az ezek alapjául szolgáló mezőt magának a gondolatalkotásnak a vágya és szándéka aktiválja. Amint a figyelem és az érdeklődés a tartalomról a megfigyelőre/tanúra tevődik át, rájövünk, hogy a megfigyelő/tanú a tudatnak tudatossággént való kisugárzása, és egy olyan nemlineáris, személytelen minőség, amely elsődleges, veleszületett és önálló.

Habár ez a fajta meditáció/kontempláció eleinte szokatlannak, kényelmetlennek tűnhet, mivel az akarattal és az isteni energiával összhangban van, végül olyan beállítottságunkká válik, amely nem ütközik ellenállásba. Ha a megfigyelt információkra nem vágyunk, de nem is állunk ellen nekik, és nem ruházzuk fel az „enyém” ér-

tekével őket, akkor elcsendesednek, végül pedig teljesen lemorzsolódnak. Amint felbukkannak, egyiket a másik után engedjük át Istennek, és napvilágra kerül a gondolkodásra, megtapasztalásra sóvárgó rejtett energiaforrás. E vágytól úgy vonhatjuk meg az energiát, ha egyszerűen lemondunk róla Isten javára.

Átalakulás/Reveláció

Ha képzeletbeli önmagunk megtapasztalójának szűrőjéből kiiktatjuk az érdeklődést vagy értéket, akkor képzeletbeli önmagunkból inkább „az” lesz, nem pedig „én”. Dominanciája és hatása csökken, majd teljesen megszűnik. Ezt követően a világ megjelenése és minősége gyökeresen megváltozik. Ha az adatfeldolgozó szűrő hatását kiiktatjuk, minden természetéből adódóan csodálatosan ragyogóvá válik. Minden elevennek és tudatosnak „mutatkozik”. Ehhez a színpompához képest az addigi világ viszont kopottnak és szürkének tűnik. Az élet elevensége, mindenütt jelenlevő és egyetemes volta következtében már minden a maga tündöklő, szédítő szépségében ragyog fel.

Minden mindennel összefügg, minden az Egység és Harmónia kifejeződése, és minden spontánul, magától történik. A sugárzó szépség a Teremtés Lényegeként úgy ragyog fel, mint a csiszolt gyémánt. Az elme elnémul. Előbb vonakodva, majd lenyűgözve ismeri fel, hogy maga Isten mutatkozik meg, akár egy isteni színjáték ajándéka. Csodálatos módon nem más ez, mint a folyamatos Teremtésben megnyilvánuló Isten. A mindent elárasztó Szeretetért érzett hála és elragadtatás nyomán Jelenlétként ragyog fel minden létező tudatossága. Ennek megmutatkozása lenyűgöző, és nagysága még tudatosságunk mezejét is elcsendesíti.

A Jelenlét lehetetlenné teszi szokványos működésünkét. Megszokott önazonosságunk semmivé lesz. A

Valóságról még szólni sem lehet Isten segítségével nélkül. Leírhatatlan. Megmagyarázhatatlan. (Az is 30 évbe telt, hogy egyáltalán említést tegyek róla.)

Az elme egypontúsága

Előadásokon gyakran felvetik ezt a témát, és a klasszikus spirituális irodalomban is utalnak rá. Alapvetően úgy írják le, mint akaratlagos folyamatot, amelyet gyakran a „koncentrálással” tévesztenek össze. Pedig ez az egypontúság²⁰ inkább a fókuszálás következménye, nem pedig az olyan erőfeszítésé, amit a koncentráció fogalma foglal magába. Valójában úgy döntünk, hogy „megengedjük”, nem pedig „megtesszük”. Ez azzal jár, hogy fel kell adnunk mind a belülről (elme/érzelem), mind a kívülről származó (érzékelés/érzések) jelenségekhez való ragaszkodást és az elkerülő magatartást egyaránt.

Csak annyi kell, hogy lemondjunk a múlandó jelenségekhez való vonzódásról vagy az ezek iránti ellen-szenvről. A „koncentráció” kifejezés azt eredményezi, hogy az ego erőlködve összpontosít a tartalomra, amely lineáris, holott a tudatosságnak a tartalomból (képek, gondolatok, ötletek, érzelmek stb.) magába a nemlineáris kontextuális mezőbe kellene visszahúzódnia.

E magatartás eredményeként ahhoz a kérdéshez kerülünk közelebb, hogy „ki” az, aki figyel. Aztán, ha őszinték vagyunk önmagunkhoz, felfedezzük, hogy nincs „valaki”, hanem csak „valami” van, ez pedig egy önálló minőség, amely megfigyel. Úgy különül el, hogy felhagy azzal a szándékával, hogy a jelenségekkel „tegyen” valamit, mint például arról, hogy gyönyört vagy érzelmet nyerjen belőlük.

20 Nevezhetjük rendületlenségnek vagy összpontosításnak is. Amikor az elme *egypéntú*, akkor teljesen belemélyed a kedvelt dologba, ami mintegy rabul ejti azt. Nem szétszórta, nem terelik el figyelmét asszociációk. Ez a Tudás állapota, amikor mindent a maga valóságában látunk. Ismertetőjele a gondtalanság. Az egypontú elme oly módon rendületlen, „ahogyan szélcsendes helyen sem lobog a gyertyaláng” (Bhagavad-gítá).

A folyamat pontosabban „az elme nem-egypon-
tósága” kifejezéssel nevezhető meg, mivel ez azt a vá-
lasztást/döntést jelenti, hogy nem összpontosítunk, és
így nem válunk részeseivé a múlandó jelenségeknek.
Inkább szándékosan választjuk a szemlélődést, a meg-
feszített összpontosítással elért egypontúság helyett. Az
„egypon-
túság” kifejezés kimondottan lineáris és dua-
lisztikus, mivel az összefüggéseket felosztja egy „valaki-
re”, aki egy „valamire” összpontosít, ennek eredménye
pedig az „ez” és az „az” dualisztikus megosztottsá-
ga lesz. A jelenségek megtapasztalásának szándéka kö-
vetkeztében ez a dualitás alábbhagy. Tehát pont ellen-
tété a pszichológiában szokásos önfeltárásnak, ami azt
vizsgálja, hogy mit gondolunk vagy mit érzünk, amikor
életünk eseményeit felidézzük. Ez a fajta vizsgálat vé-
geláthatatlan kereséshez vezet, amelyben minden infor-
máció automatikusan egy következő kérdést vet fel, így
tehát inkább az ego feltárását célozza, nem pedig annak
meghaladását.

Azt fogjuk észrevenni, hogy az ego megtapasztaló
aspektusának állandó szándéka, hogy a megfigyelt je-
lenségekből haszna származzon, még ha csak annyiban
is, hogy az örökösen önhitt személyes „én” valóságát
igazolja.

Az ego nem szívesen fogadja el, hogy az egymás
után következő jelenségek kibontakozása automatikus
és személytelen. Ugrásra készen várja, hogy valamilyen
érzelmet erőltessen rá, ami pedig mindig az ego vala-
milyen szempontjának vagy állásfoglalásának megnyil-
vánulása (vélemény). Ha nem egyéb, arra utasít, hogy
őt nyilvánítsuk identitásunk és valóságérzékelésünk
elsőrendű alkotóelemének. Ha saját valóságunkat nem
azonosítjuk többé a megtapasztalóval, ez nagyon fontos
lépése annak, hogy a dualisztikus tartalomról áttérjünk
a nonduális kontextusra, tehát az énről az Énre.

A jelenségek vonzereje

A rájuk vetített érték miatt a megtapasztalót elvarázsolja a múlandó jelenségek csábítása és vonzereje. Ezek mind azt tükrözik, hogy sokatmondóak, fontosak és jelentőségteljesek, és amint látható, az egész reklámpiar ezen alapszik. Célja a figyelem felkeltése, és az, hogy felébressze a birtoklás, a cselekvés vagy a valamilyenné (sikeressé, csodálttá, gazdaggá) válás vágyát.

Így aztán minden jelenség, aminek tanúi vagyunk, olyan, mint egy örökös sürgetés, hogy „birtokoljunk”, „igényeljünk”, „legyünk”, és valamilyen mágiktis úton módon haszonhoz jussunk. Az érzékelt múlandó jelenségek tartalma ezért káprázatosossá, fontossá, értékes-sé és különlegessé válik, még akkor is, ha egyedüli érdemük vagy értelmük az, hogy az „enyémek”. Ez a hajlam klinikai körülmények közt is megfigyelhető, amikor egy amnéziás időszak emlékezetkiesése miatt eluralkodik a páciensen a pánik. Ez leginkább az idősek emlékezetvesztésének első éveire jellemző, a folyamat előrehaladtával azonban a páciensek többségét már nem érdekli a dolog, egyáltalán nem törődnek a napi dátum-mal, évvel, sőt, azzal sem, hogy hány évesek. A gondozó személyzet és a család számára ez továbbra is ijesztő, de az idős páciens beletörődik.

Tanulságos lehet elképzelni, hogy milyen lenne, ha életünknek egy teljes időszakára nem emlékeznénk (ami valójában már mindenkiel előfordult, csak nem vette észre). Először megrémülünk, és a veszteség érzelmi melodramáját éljük át. Ha azonban megvizsgáljuk, hogy „mit” is veszítettünk, akkor feltárul az igazság. Némi gondolkodás után a tragikusnak vélt veszteségről a „na, és?” hozzáállásra térünk át. A memóriát az teszi értékes-sé, hogy érzelmeket kapcsolunk hozzá, „drágának” nyilvánítjuk, mivel az „én” vagyok, mert az „enyém”.

Ez a kísérlet azt is felfedi, hogy úgy azonosulunk önünkkel, mint szubjektív, tapasztalaton alapuló, lineáris idővonallal. Az átlagos felnőtt elméje általában nem képes egy hosszú időszak részleteire visszaemlékezni. Ha pedig mégis, akkor az megfeszített összpontosítást igényel, és általában így is csak a nagyon fontos eseményeket sikerül előásni. Tanulságos megemlítenünk, hogy az emlékezetből kiesett évek alatt az ego/elme buzgón gyűjtötte a tapasztalatokat, és általában a tovatűnő jelenségek minden vélt gyümölcsét learatta. A kérdés csak az, hogy most mi ennek az értéke?

A megfigyelt jelenségek múlandó lineáris tartalmának vonzó, csábító bűvköréből az segít kiszabadulnunk, ha elképzeljük, hogy a tapasztaltakat nagy valószínűséggel mindössze néhány pillanat alatt el is felejtjük. Ez a lineáris tartalom tényleg nem elég fontos ahhoz, hogy feleleveníthető legyen, hacsak „különlegesként” vagy fontosként meg nem jelöltük. Ehhez hasonló a nemrég felfedezett „pislogás” jelenség, ami által az agy/elme minden pislogáskor automatikusan kikapcsolja a vizuális tudatosságot (Bristow, 2005).²¹ Ennek eredményeként egy átlagos élettartam folyamán összesen körülbelül 9 napot töltünk a vizuális kiesés állapotában.

A kísérletek kimutatták, hogy az agyműködésnek nem passzív áldozataivagyunk, hanem éppen mi vagyunk ennek létrehozói azáltal, hogy szándékunk a kivetített érték keresése. Ha ezt megértjük, akkor megszabadulunk a megtapasztaló hamis „énjének” uralmától.

A megtapasztaló nincs hatással az Énre, és nem is korlátozhatja azt. Minősége se nem lineáris, se nem szekvenciális, és nem csak a jelenségektől, hanem a sa-

²¹ A pislogás pillanatában az agy/elme nem kap vizuális jelet, és ezt - Davina Bristow, a londoni University College kutatója szerint - a szemhéjak összezárása váltja ki. Ez nem tudatos folyamat, hanem a vizuális rendszer egyik részének aktivitása a pislogás idejére automatikusan elfojtásra kerül. A pislogás azért észrevétlen, mert ezek az agyi területek már a szemhéjak zárását megelőzően ki vannak iktatva.

ját megtapasztalástól is független. Az Én természetéből adódóan a dolgok Tudója és ugyanakkor a Tudott dolog is.

K: Az elme egy pontúságának leírása tisztázza, hogy ez valójában nem egy bizonyos folyamat, módszer vagy megerőltető gyakorlat, hanem inkább egy módja annak, ahogyan a megtapasztalt átmeneti jelenségekhez viszonyulunk.

V: Egy olyan lebegő helyzethez, illetve magatartáshoz hasonlítható, mintha a hajó orrán állnánk, amelynek a sokféle hullám ellenére egyetlen feladata van. Tulajdonképpen az elme valamilyen szinten mindig ezt teszi, mivel számtalan múló jelenséget vesz tudomásul anélkül, hogy reagálna rájuk, megjegyezné őket, vagy bármit is „csinálna” velük.

A behatások sokaságából az elme csak nagyon kevés információnak és adatnak szentel akaratlagos figyelmet. A lehetséges lineáris adatok nagy többségét annak ellenére figyelmen kívül hagyja, hogy érzékeli és megvizsgálja őket. Figyelme a feltételezett érték szerint válogat, az érték pedig múlandó. Ha megvizsgáljuk, hogy minek szentel az elme figyelmet, akkor nyilvánvalóvá válnak preferenciái, és napvilágra kerül vonzalmainak, ellenszenveinek gyökere. Ha megszabadulunk attól a hajlamtól, hogy vágyainkat, ellenszenveinket kivetítsük, különlegességük elvész és minden egyformán értékes lesz.

A természetben ezt a hozzáállást példázza az a partvonal fölött lebegő madár, amely minden erőfeszítés nélkül használja ki az óceán szelét. Szárnyai alig mozognak, csupán finom, apró mozdulatokkal igazodnak a légmozgáshoz. így hosszú ideig tud fáradhatatlanul a magasban maradni.

K: De nem hagyunk így ki fontos megfigyeléseket vagy tapasztalatokat?

V: Ismétlem, a „fontos” és „értékes” minősítések értelmezést jeleznek. Válogatás nélkül minden egyformán „értékes”, mivel minden a belső Forrásból fakad magának a létezésnek a természetéből adódóan. Minden létező egyformán tökéletes, és könnyedén ragyog fel belülről fakadó, látszaton és formán túli szépsége, tökéletessége.

Ha az értékek kivetítésének ellenállunk, minden önön létezése és a Teremtés megnyilvánulása révén válik egyformán értékessé, amelyben a forma az Egység veleszületett formanélküliségének kifejeződése. Az érzékelés a lineáris egyediségre és különbségekre, tehát az elkülönítésre összpontosít. Az Én viszont mindent egységbe foglal.

A feltételezett értékeket kivetítve az ego csak szelektíven látja a szépséget, amit az esztétikai elvárások linearitására alapoz. Szerkesztés nélkül minden létező belülről fakadó szépsége maga a létezés eredendő minőségeként ragyog fel. A mindennapi életben a minket érő ingerek nyomasztóan nagy mennyisége miatt ezt legtöbbször nem vesszük észre. A művészet egyik célja az, hogy szinte bármilyen témát „kimerevítve” helyezzen figyelmünk fókuszpontjába, hogy megmutassa a puszta létezéséből fakadó, veleszületett szépségét és tökéletességét. Ez a folyamat felfedi a forma mögötti lényeg jelenlétét.

A szeretet szintén ezt teszi, értékkel telíti azt, amit ismerünk, mivel már meggyőződött belső értékéről. E folyamat révén az ismert dolgok „drágává”, kincsként őrzötté válnak, még ha csak egy kedvenc régi papucsról van is szó. Az Én számára minden kedvessé válik, de nem azért, mert az „enyém”, hanem mert „van”.

K: A leírt módszer egyenértékű az ego „megtapasztaló” részének - mint az érdeklődés és a lelki energia legfőbb központjának - elhomályosításával, kizárásával.

V: Szerepét mellőzni lehet, és így értelmező munkája nem lesz többé értékes. Amit leértékelünk, az hajlamos arra, hogy eltűnjön. A tudatosság magának a tudatnak egy minősége, amelyet nem gátol az, hogy bármit is „tenni” kéne. Csak „van”, és a lényegyet eredendő képessége révén, *közvetlenül* érzékeli. Isten Énként való jelenléte erőfeszítés-mentes. Identitásának jellege folytán „tudja”, ezért nincs szükség egy „az” és „ez” vagy egy „én” és „ő” közötti kapcsolat kidolgozására. A Valóság, amely akkor tární fel, ha lemondunk az ego megtapasztaló/feldolgozó részével való azonosulásról, szavakban nehezen fejezhető ki. A lét szubjektív tudatossága egy szerkesztetlen, eleve jelenlevő elemi tudás, amely nem önthető szavakba. Forrása az Én, és nem az én megtapasztaló oldala, ahogyan azt az ego hiszi.

K: Akkor valójában nincs se „borotva”, se „él”.

V: Ennek az analógiának csak addig van gyakorlati értéke, amíg hasznát vesszük. Olyan, mint egy csónak. Ha már átkeltünk vele a folyón, nincs többé szerepe. Ez minden spirituális gyakorlatra és technikára érvényes.

Az isteni jelenlétben a spirituális gyakorlatnak nincs több értelme, mint amennyi az evezésnek, amikor már átjutottunk a túlsó partra. Mint minden denotatív kifejezés, az „él” beleolvad az Én/Isten Egységének új linearitásába. Nincs személyes én, aki az Abszolút Valóságnak tanúja lenne, mert a Tudó és a Tiidott Azonossággá olvad össze. Az „él” szó a feldolgozói/megtapasztalói minőség határfelületét jelzi, ami egy mesterséges elkülönítés. Egy másik, ugyancsak nehezen érthetőnek tűnő leírás, ha azt mondjuk, hogy minden - saját létező való-

sága révén - eleve önmaga tükröződése.

K: Tehát a kontempláció elősegíti, hogy különbséget tudjunk tenni lényeg és érzékelés közt?

V: A kontempláció lehetővé teszi, hogy ne összpontosítás által, hanem inkább összefüggéseibe helyezve tegyünk különbséget lényeg és érzékelés közt. A feldolgozás inkább ideiglenes, gyakorlatilag szándékosan nem összpontosító, és nem manipulatív. A spirituális technikák az elmélkedéssel érlelődnek és kiforrottá válnak, majd erőfeszítés nélkül válnak „második természetünké” — könnyedén, egyszerűen. Ez nem olyasmi, amire szert lehet tenni, vagy ami elsajátítható, hanem inkább a tudatnak az a természetes hajlama és képessége, hogy tudatosságként, az Én Tudásaként nyilvánuljon meg. Az Én a belső Tanító, akinek tulajdonságait csupán észre kell venni és tudatosítani.

K: Az egóból eredő kérdések jellegzetes gondolatok és vizsgálódás formájában vetődnek fel. Az Én inkább nehezen megfogható hajlandóságként jut kifejezésre, amely valójában nem verbális és nem kifejezett.

V: Az ego nem tudná, milyen kérdéseket tegyen fel, mivel értékei és információgyűjtése más mechanizmusok útján működik. Megfigyelhető, hogy a valódi kérdések spontánul vetődnek fel. Olyan, mintha a válaszok már meglennének, és tisztázásukhoz csak a kijelentések véglegesítésére lenne szükség. A kétely a kibontakozó folyamat következményeként fogalmazódik meg. A folyamat olyan, mintha egy tudott, de kimondatlan dolgot hivatalosan is elismernénk. Egy bizonyos szinten már mindenki tudja, hogy „van”. Az ego aztán csűrni-csavarni próbálja a meghatározás részleteit, de az Ént nem lehet ilyen cselekkel átverni. Minden hamis azonosulás

egy pillanat alatt elvethető, ha hajlandók vagyunk valamennyi gondolati folyamatról lemondani Isten javára.

A megvilágosodás egy hatalmas tartalmi és azonosulási váltás következménye. A megtapasztaló összpontosítása olyan, mint egy lepel, amely eltakarja a Valóságot, és amely magától lehull, ha függesztekeit eltávolítjuk annak következményeként, hogy lemondunk az akaratról Isten javára. Az én valóságérzete tulajdonképpen kizárólag a háttérben meghúzódó Én jelenlétének volt tulajdonítható.

K: A nyelvi megfogalmazás az információközlést szolgálja. Ha a spiritualitás birodalmában használjuk, végül zsákutcába jut, ez pedig csalódást okoz. Az elme szeretne tovább gondolkozni rajta.

V: A nyelv sajátosága és linearitása folytán denotatív, de nonverbális implikációi és vonatkozásai is vannak, ami szintén a nyelv szubjektív minőségéhez köthető. így válik végül a tanítás nonverbálissá, amit az illető tudatszint nemlineáris mezeje közvetít, míg a tudás magának a mezőnek a természetéből adódik. Ébben áll a Mester jelenlétének értéke, akinek energiamezeje olyan, mint egy katalizátor. Az Én magas energiaszintje már jelen van a tanítványban. Ezt nem megszerezni kell, csupán aktiválni, és ez a pozitív karmikus lehetőség következménye.

Teljesség kontra Semmi

Bevezetés

Az elme tartalma lineárisan nyilvánul meg, fogalmak, gondolatok, képek, és az ezekkel összhangban álló érzelemvilág formájában. A spirituális törekvés során ezekről lemondunk, és ezáltal energiát vonunk meg tőlük. Egy bizonyos ponton felmerülhet az az aggodalom, hogy ha az én felszámoltatik, akkor „én nem leszek többé én”. Sőt az az aggodalom is előállhat, hogy megszűnünk létezni, ami a nemléttől vagy semmivé válástól való klasszikus félelemként jelenik meg. Ez érthető is, mivel a gondolatmenet az, hogy ha az „én” csak programokból áll, és ezekről lemondunk, akkor nem fog-e az „én” is eltűnni? Tehát fontos megérteni az „Üresség” jelentését, főleg, hogy nagyon gyakori e szó félreértelmezése, amely sokféle buddhista szövegben és más írásokban is szerepel, mint például *Hnang-po zen tanításai-ban*, a tagadás útjának a leírásánál (kai. szintje 850). Az említett tanításokat követően Huang-po tudatszintje tovább emelkedett, egészen a 960-as szintig, amint erről a *Transcending the Levels of Consciousness* című könyvben már szó volt.

Az Üresség

A tagadás útja során az elkötelezett kereső szembe találhatja magát az Üresség/Semmi jelenségével. Ez körülbelül 850-es tudatszinten következik be. Az Üresség látszólag önmagában teljes és elégséges, mozdulatlansága és békéje pedig - a gondolati folyamatok vagy a linearitás bármi más formája híján - lenyűgöző. A kereső azt hiszi, hogy „biztos ez a Megvilágosodás”, mivel ez a csend és nyugalom állapota, amely valóban üres, és nem

korlátozza sem tér, sem idő. Mivel nemlineáris, ezért az Üresség érzélem- és érzékelésmentes, ily módon nem rendelkezik ilyen alternatívákkal. Ezt az állapotot haladó tanítványok is magasztalják, pl. az „arhatok” (kai szintjük 800), akik tévesen azt hiszik, hogy az Üresség a Megvilágosodás legfelsőbb szintje.

Kétségtelen, hogy ha a Semmi lenne a Végső Valóság akkor nem lenne, aki beszámoljon róla, mivel a megfigyelő is üresség lenne. Ennélfogva ha beszámolnak róla az azt jelenti, hogy a jelenség tudatosítása révén maga a tudat továbbra is jelen van.

A tévedés kétrétű: (1) Buddha tanításainak félreértése a kifejezések magyarázatának hiányában, valamint (2) az a téves meghatározás, miszerint a Szeretet kötődés és korlát. Ez utóbbi abból adódik, hogy összetévesztik a személyes, korlátozott szeretetet (ami egy „én” és egy „te” között létrejövő érzélem) az Isteni Szeretettel, ami az előbbivel ellentétben Isten nemlineáris, feltétel nélküli jellemzője, amelynek nincs alanya vagy tárgya.

Akinek volt már halálközeli élménye, az tudja, hogy az Isteni Szeretet egy mindent magába fogláló mező, amit megtapasztalni feledhetetlen élmény. Természetéből adódóan valóban szavakkal ki nem fejezhető, és jelenléte olyan, mintha feloldódnánk tökéletes és megtapasztalható teljességében. Az evilági életben ehhez foghatót nem találni. Mélységesen gyöngéd, belülről fakadó határtalan ereje révén mégis végtelenül erőteljes.

A Szeretatként megnyilvánuló Jelenlétnek természetéből adódó tulajdonsága az időtlenség/örökkévalóság. Az Én útján földi idő szerint a Jelenlét egyetlen rövid pillanata is örökkévalóként érzékelhető. Ez egy félreérthetetlen jel. Ezért, ha az óra által mutatott időnek csak néhány rövid pillanatára is, de Tudjuk, hogy flú^a Valóság, akkor azt sohasem feledjük el többé. A Buddha

tanításai körüli zűrzavar abból adódik, hogy félreértik a „semmi”, azaz a linearitás hiányának a fogalmát, azt gondolva, hogy ez a Semmi üressége (a nemlét). Isteni Szeretet nélkül valóban a Semmi állapotában lennénk, és akkor paradox módon a nemlét egy feltehetően lehetséges „valóság” lenne. A „Semminek” megvan a maga szintje, azonban még nem teljes, mivel hiányzik belőle a Végtelen Szeretet, az isteni alapminőség mérföldköve. Korlátoltságát az is mutatja, hogy kalibrációs szintje 850.

Ebben az életben az Üresség hároméves koromban tért vissza, amikor a Semmi állapotából egyszer csak spontán módon előbukkant a Létezés tudatossága. Hirtelen és megrendítő módon szembesültem a tapasztalati lét visszatérésével, és így jelent meg a Végső Igazság kettősségének két véglete: a Semmi és a Teljesség. Sok évvel később, a Végső Igazság lényege utáni szüntelen vágyakozás során ismét a tagadás útja mellett köteleztem el magam, ez pedig ismét az Ürességhez vezetett. Ezúttal azonban már ott volt a Jelenlét tapasztalata, az időtlen Szeretet mélységes élménye, és amikor újra az Üresség állapotába jutottam, a tagadás útjának elutasítása következett. Ezt követően fedeztem fel a régebbi tévedés forrását, amelyet így már ki lehetett javítani azzal a felismeréssel, hogy a Szeretet Isten természetéből adódó minősége, illetve valójában a Jelenlét alapminősége.

Az alapvető tévedés abból adódik, hogy összetévesztjük az emberi szeretet érzelmét az Isteni Szeretettel, és elutasítjuk azt, mivel a szeretet kötődéssel, érzelgősséggel, a különlegesség érzésével jár, továbbá **függősséggel** és vággyal társul. Tehát valójában nem maga a szeretet a probléma, hanem az emberi kapcsolatokban létező vágy és érzelmi töltet az, amelyektől mint béklyótól kell megszabadulnunk.

Bár a fent említett gondolatok koraiaknak, sőt lényegtelennek tűnhetnek, valamikor a jövőben felme-

rülhetnek. A spirituális fejlődés ritmusát nem tudjuk kedvünk szerint alakítani. Mivel támasztékaikat eltávolítottuk és felülemelkedtünk rajtuk, a legnagyobb akadályok is hirtelen semmivé válhatnak.

Azért is jó erről már most tudni, hogy csökkenjen a spirituális kereső mindent átható tudatos vagy nem tudatos félelme az ismeretlentől. A különböző mesterek és tanítások igazságszintjének kalibrálása bátorító lehet. Az Üresség csapdája egy olyan tévedés, amelyből informálódás révén lehet kiszabadulni. Az Én - identitása folytán - tudja, hogy mi a Végső Valóság, hiszen ő maga a Valóság. Ily módon az Én felismeri a Jelenlétet.

Isten Teljessége

Nevezzük bárhogyan is Istent, van valamiféle bizonytalanság az O feltételezett^f mivolta és realitása tekintetében. A kétely gyakorta az egyéni spirituális megélések valódiságát illetően is megjelenik. Ezért jó, ha újra számba vesszük Isten eredendő és örök tulajdonságait, amelyek a tudatszmték kalibrálásával igazolhatók.

1. Isten nemlineáris, pártatlan, nem ítélik, nem részrehajló, és nem kivételez senkivel.
2. Isten nem szeszélyes, nem bírál, és nem vonatkozik rá a feltételezéseken alapuló emberi érzelmek korlátoltsága. Az Isteni Szeretet, éppen olyan feltétel nélküli, akár a nap ragyogása. A korlátoltság az ego következménye.
3. Isten igazságossága mindenhatóságának és mindentudásának automatikus következménye. Isten nem „csinál”, nem „tesz”, nem „okoz” semmit, hanem „van”. Az isteni minőség úgy sugárzik, mint egy végtelen energiamező, amely által minden létező automatikusan igazodik ahhoz „ami”, és ahhoz „amivé” lett. Ezért minden lélek, veleszületett sorsa folytán, a saját szintjéhez húz, akárcsak a tenget'

be dobott parafa dugó, vagy a vasreszelék elektromágneses mezőben.

4. Isten, az O végtelen Erejének eredendőssége folytán, maga az Abszolút Hatalom. Ez az Erő bármilyen erőt felülmúl. Az erő, amely véges, az állásfoglalás és a kontroll eszköze. Az Erő nem más, mint végtelen szilárdság. Mivel magának az Isteni Énként megjelenő Erőnek a forrása, nem szükséges keresni.
5. Isten Mindenhatóságában, Mindenütt Jelenlevőségében minden létező összehangolódik. Ez a ráhangolódás spirituális választás következménye. A szabadság az Isteni Igazságosság természetes velejárója.
6. Isten mindentudása és mindenhatósága, amely a végtelen tudatmező formájában nyilvánul meg, a tudatkutatás kalibrációs technikájával leellenőrizhető. Ez a technika a lehetőségek teljes skáláján igazolja a valóságot. Minden gondolatnak, cselekedetnek és döntésnek a lenyomata megmarad a végtelen tudatmezőben, amely az idő és a tér fogalmán kívül esik. Ez a lenyomat az, amely az igazságosságot garantálja.

Istenfélelem

Az istenfélelem akadályt gördíthet a spirituális fejlődés útjába, főként amiatt, hogy az Istennel kapcsolatos fogalmak és meggyőződések közt sok a téves elképzelés és a hamis tanítás is. (Bizonyos vallási csoportok Istenről alkotott képe meglepő módon a nagyon alacsony 20-as szinten kalibrál, ugyanakkor szép számmal vannak más feltételezett „istenek” is, amelyek jóval 200 alatt kalibrálnak.) Minden kalibrálható tudatszintnek megvannak a hozzátartozó fogalmai és hiedelmei Istenről. Azoknál, akik a hagyományos nyugati vagy közel-keleti vallásokon nevelkedtek, megjelenik az antropomorf, haragos, bosszúálló, büntető Istentől való félelem, tehát az Isten

iránti hódolat és tisztelet helyett inkább az istenfélelem kerül előtérbe. Ammt azt az *Truth vs. Falsehood* című könyv utolsó fejezetei leírják, e sokféle hitrendszer igaz volta könnyen leellenőrizhető a tudatszintek kalibrációjának technikájával.

Az Istenről való hamis tanítások - különösen azok, amelyek nagyon alacsonyan kalibrálnak - primitív mítoszokból vagy alacsonyabb asztrális szintekről származnak. Ezeknek az úgynevezett istenei és prófétái rendszerint szűkebb területen munkálkodnak, és sok furcsa, bizarr tulajdonsággal rendelkeznek. Ezért bölcs dolog, ha a magas kalibrációs szintű mestereket és tanításokat tiszteljük, a 200 alattiakat pedig elkerüljük, amint azt a Szentírás is tanácsolja.

A spirituális fejlődés és a különlegesség

Van úgy, hogy a személyes ego korlátain sikerül felülemelkedni, de az ego okosabb, és úgy próbálkozik a túléléssel, hogy spirituális fogalmakat tesz magáévá. Ezzel létrehozza a spirituális egót, amely felsőbbrendűségi érzésben nyilvánulhat meg, vagy abban, hogy másoknál tisztábbnak, magasabb kalibrációs szintűnek érzi magát. Néha az ego hiúsága egyszerűen az az óhaj, hogy „spirituálisnak” tekintsék. A spirituális hiúság másik csapdája az intellektuális hiúság, amely úgy kerül közszemlére, hogy nagy mennyiségű információt és adatot gyűjtenek össze különböző vallási és spirituális csoportokról és ezek időbeni fejlődéséről. Az, hogy valaki „hallott” a spirituális igazságról, nem egyenlő azzal, hogy „tudja” is, mi az, és végképp nem ugyanaz, mint azzá „válni”.

A különlegesség érzése abból is fakadhat, hogy a spirituális fejlődéssel növekszik a szeretet képessége és energiamezejének kisugárzása. Ez mások számára vonzó, és személyes szeretetként félreérthető lehet. így vál-

hat a mester iránti rajongás kísértéssé. A csábítás sok olyan elővigyázatlan mester bukásához vezetett, akinek pályafutása elején magas volt a kalibrációs szintje, később azonban ez igen nagy mértékben csökkent. El kell fogadnunk, hogy egyetlen kalibrálható tudatszint sem „jobb” az azt megelőzőknél, hanem mindenik csupán a fejlődésnek egy stádiuma. Minden szint „más”, mint a többi, azonban a kiválóság minden szinten önmaga védjegye.

Az út során felbukkanó kísértések ellen - a figyelmeztetésen kívül - az alázat, a hála és főleg a tisztelet nyújt védelmet. Hálások leszünk az igazságért és gyümölcseiért, eredetét pedig tiszteljük. Az integritással rendelkezők tiszteletben tartják azokat a kelepceket és kísértéseket, amelyekkel szembetalálhatják magunkat. Ezt a tiszteletet pedig az ilyen korlátokkal kapcsolatos elővigyázatosság tükrözi. Az alázat, paradox módon, a tisztelet sajátja. Bölcs dolog, ha magát az egót is tiszteljük, mert az ő évezredekken át tartó erőfeszítései nélkül nem élhattünk volna eleget ahhoz, hogy leküzdésén munkálkodhassunk. Tévedés az egót legyőzendő ellenségnek kikiáltani. Sokkal előnyösebb csupán „házikedvencként” elfogadni és együttérzés segítségével feloldani. Bármit tett is az ego a múltban, az azért volt, mert akár egy kiskutya, egyszerűen nem volt képes többre. Semmi haszna nincs annak, ha gonosznak nyilvánítjuk. Ha ezt tesszük, akkor ahelyett, hogy korlátozottságnak tekintenénk, bennragadunk a jó-rossz polaritásában/dualitásában. Abból sincs semmi hasznunk, ha személyessé tesszük. Valójában még az az ego sem tehetett másként, amelytől ez „elvárható lett volna”, különben nem tévedett volna.

II. rész

Eszmecsere

9. FETEZF.T

Beszélgetések

Az igazság egymagában elegendő, de magyarázatát és leírását akadályozza az, hogy az erre alkalmas nyelvezet olyan fogalmakat és kifejezéseket használ, amelyek a mindennapi életben szokatlannak tűnhetnek. Ennek ellenére, a szavak jelentése olyan hatást (érzelmeket) vált ki, amely feleleveníti a hozzá társuló emlékeket. A Megvilágosodás irodalmának nagy része ősi tanításokon alapszik, amelyeket a századok során híres bölcsek egészítettek ki.

Az ősi, hagyományos írások korlátai főként abból adódnak, hogy az eredetileg közölt igazságot néha félreértették és félreértelmezték, különösen akkor, ha lejegyzését megelőzően századokon át szájhagyomány útján terjedt. Ráadásul, amikor az információt szóban adták tovább, értelmének jórészét nem szavakkal, hanem non-verbálisan fejezték ki, érzékletes módon, például gesztusokkal, arckifejezéssel, hangsúlyozással, hangerővel, hangszínnel, hanglejtéssel és testbeszéddel. Esetenként ez fontosabb, mint a tulajdonképpeni verbalizáció. A tanítás stílusa azt is tükrözi, hogy a mester megérzése szerint milyen a hallgatóság felfogóképessége.

Ezért értékes a tanítások mai kornak megfelelő tisztázása és magyarázata, valamint az általuk kifejezett igazságszint kalibrálása. Az előadások oktató célzatúak is, ezért a tanítványok közül sokan kedvelik az előadás végén szokásos kérdezz-felelek részt. A jelentés és burkolt célzások egy része leginkább a következtetések, a humor, a paradoxon és kétértelműség újraértelmezésével tisztázható. A kérdezz-felelek rész kevésbé elvont, kötetlenebb és szellemileg kevésbé megterhelő.

K: Mi a spirituális írások célja?

V: Az, hogy hiteles információval szolgáljon, ami nemcsak leellenőrizhető, hanem tapasztalati szinten, a gyakorlatban is felhasználható. Először is a kíváncsiságot és az intellektust kell kielégíteni, amely spirituális információra éhes. Amikor nem áll rendelkezésére elegendő hiteles információ, akkor ez az információéhség megteremti az álspiritualitás piacát, ami népszerű, de nem szolgálja a tanítvány javát, mivel kitalációkon alapszik.

Sok hiteles információ áll rendelkezésünkre, ami viszont idegen kultúrák ízét, nyelvezetét és homályos szókincsét őrizte meg, amilyen például a szanszkrit kifejezések tárháza. Ezek angol nyelvre lefordítva is megőrzik archaikus jellegüket, így bizonyos népcsoportok szellemét, idegen kultúrákat és régmúlt időket idéznek meg. Például az a vallási-kulturális vita, amelyet Eckhart mester tanításai gerjesztettek, ma már kevésbé érthető, mivel elvesztette történelmi kontextusát.

A spirituális tanítás elsődleges célja a hiteles információszolgáltatás úgy, hogy a gyakorlatban is hasznos és inspiráló legyen, és hogy a spirituális igazságot egyéni kijelentések formájában közölje. A tanítványnak jól informálnak kell lennie ahhoz, hogy sikeresen és biztonságban haladhasson útján. Az irányelvek ugyanazok, mint a felfedezés alapelvei, mivel amit keresünk, az már ott van bennünk.

K: Észrevehető, hogy az ön írásaiban és előadásaiban nincs doktrína, és nem idézi egyházi hatóságok álláspontját.

V: Az igazság önállóan is megáll a maga lábán. A szent írásokra elsősorban a kihangsúlyozás kedvéért, vagy ismertségük miatt hivatkozom. A belső út megtapasztaláson alapszik, nem pedig az értelmén. Nincs szükség hozzá káprázatra, nem kell felnagyítani azt, sem pedig

a tekintélyhez vagy egyéb manipulációhoz folyamodni azért, hogy imponáljunk a tanítványnak.

Régebb a hitelesség ellenőrzésére nem volt más mód, csak a hivatalos egyházi jóváhagyás. A Távol-Keleten például egy tananyag hitelességére gyakran csak az utalt, hogy tekintélyes bölcsektől származik. A megvilágosodottság statisztikai ritkasága miatt az erről beszerezhető bármilyen információt nem csak értékesnek, hanem egyedinek vagy különlegesnek is tartották.

Jelenleg a tudatszintek kalibrációjának módszere az igazság megállapításának és igazolásának objektív módszereként áll rendelkezésünkre. Ezért már nem vagyunk csupán a hírnévre, az egyházi hatóságokra, a hivatalos „imprimatúrára”, a mendemondákra vagy a közvéleményre utalva. Ma már sokkal kisebb a félrevezetés valószínűsége. Az elme egymagában megbízhatatlan tanácsadó. A csillogás, hírnév és népszerűség a hozzájuk társuló lelkesedéssel és érzelemvilággal együtt könnyen félrevezetheti azt. A hitrendszer és a mesterek tálalása vagy propagandája nincs összefüggésben a tartalom értékével.

K: Ki az ön műveinek írója, az előadások szónoka?

V: Maga a kérdés is téves. Helyesebb úgy kérdezni, hogy „mi”, nem pedig „ki”. Valójában nincs egy „valaki”, hanem inkább egy személy feletti minőség vagy képesség, ami önálló és spontán. A szándék katalizálja azt, hogy a lehetségesből ténylegesség legyen. A Valóság/Forrás a belső Mester, ami nem más, mint az Én Jelenléte. A szavakba öntés annak folyamánya, hogy az elme értelmi képességét az Elme szolgálatába állítom. Ez az Elme birodalma, amely számára a verbalizált elme csupán egy célravezető eszköz. A Tudás nemlineáris, de annak emberi kommunikációt szolgáló helyes értelmezése lineá-

ris. Ezzel egyidejűleg van azonban a kommunikációnak egy nonverbális szintje is, amely segíti a hallgatóságot a megértésben. Ez a könyveken keresztül is érvényesül, de a mester tényleges jelenlétében még inkább.

A Mester személyében a Tudó maga a Tudott. A hétköznapi gondolatmenet szerint a tudott dolog és a tudó személy nem ugyanaz. A Mesterben nincs meg a Tudó dualitása, mert az azonosság folytán a kettő egy és ugyanaz. A kérdésekre az Én válaszol, és nem valaki „mástól” hallja. A szónok gondolatainak kezdeményezője/forrása a Tudó/Én.

Hasonló példával élve, ha egy macskát megkérdeznénk, hogy milyen macskának lenni, zavarban lenne. A macska egyszerűen az, ami, és nem kell különállóként tárgyasítania magát, úgyhogy azt válaszolná:

- Mi az, hogy „macska”?
- Te vagy az - válaszolnánk.
- Ó, szóval az vagyok én, vagy így hívnak? - kérdezné erre a macska.
- Macskának hívnak, mivel az vagy - válaszolnánk neki.
- Vagy úgy! - mondaná a macska. - De mi az, hogy „macska”?

És akkor felolvasnánk neki, hogy mit ír a lexikon a macskákról.

- Ez mind nagyon érdekes, de semmi köze ahhoz, aki vagyok - mondaná ő. - Én nem érzem magam macskának. Én „én”-nek érzem magam.

És így folytatná:

- Kérlek magyarázd el mit jelent „én”-nek lenni. Milyen embernek lenni?

Erre csak ennyit mondhatnánk:

- Embernek lenni olyan, mint „én”-nek lenni.
- Köszönöm - mondaná a macska -, most már értem mit is jelent macskának lenni. Mindössze annyit kell ten-

nem, hogy „én” legyek.

Ebből tehát érthető, hogy a macska megvilágosult, és isteni eredetű, mivel „tudni, hogy *vagy*” a tudatos élet sarkalatos pontja. Ez a macska pusztán attól boldog és elégedett, hogy *van*. Tudatos, tehát tökéletes/kiteljesedett.

K: Van-e különbség „megtapasztalás” és „tudatosság” között?

V: Ez a kérdés ahhoz az érdekes felfedezéshez juttat el, hogy 200-as tudatszint alatt csak megtapasztaljuk az életfolyamatokat, de még nem vagyunk a létnek tudatában. Így például a béka megtapasztalja a békaéletet, de még nincs tudatában annak, hogy van, hogy létezik.

200-as tudatszinten mind az állati, mind pedig az emberi élet minőséget vált. Ezen a szinten ébred tudatára a létnek, annak, hogy van, úgy ahogy van. Ez jelentős különbség, amit mind az állatvilág, mind az emberi élet tudatszintjeinek megoszlása szemléltet. Úgy is mondhatnánk, hogy 200-as tudatszint alatt az életet nem értékelik magáért az életért, és így mások életét sem képesek önmagában való értéként megbecsülni. A „mások” jólétével való törődés és „mások” életének megbecsülése csak 200-as tudatszint felett merül fel. Így tehát 200 alatt mind az ember, mind az állat énközpontú életet él.

K: A spirituális irodalom szerint „az elme egy pontúsága” nem csak fontos, hanem a meditációnak és egyéb spirituális gyakorlatoknak is előfeltétele.

V: Nem más ez, mint a koncentráció és a rendíthetetlen szándékos összpontosítás képessége. Olyan, mint amikor vezetés közben tudatosan az útra összpontosítunk. Azt jelenti, hogy elutasítjuk a figyelem elterelését. A tapasztalatlan és óvatlan sofőr vezetés közben egyszer-

re sokféle dolgot csinál: rádiót hallgat, simogatja a kutyáját, szendvicset eszik, beszélget a mobiltelefonján és a hirdetőtáblákat olvassa. Az egy pontúság olyan, mint egy tapasztalt sofőr, aki tudja, hogy kirúgják a munkahelyéről, ha csak egyetlen apró balesetet is okoz. Az a hajlandóság, hogy kialakítsuk az összpontosított figyelem képességét, a spirituális szándékból ered, így inkább a nemlineáris mezővel azonosulunk, és nem a lineáris tartalommal.

A spirituális munka nagyrészt nem azon múlik, hogy képesek vagyunk-e rá, hanem hogy hajlandók vagyunk-e rá. Például szembesülnünk kell a vágy kísértésével.

K: Le lehet mondani róla?

V: Le lehet, de le akarunk-e mondani róla? Vagy igen, vagy nem. A mentség az, hogy „nem tudok” lemondani. Akkor pedig megkérdezem: „Ha egy élesre töltött fegyvert tartanának a fejedhez mondván, hogy vagy engedelmeskedsz, vagy meghalsz, akkor tudnál engedelmeskedni?” A válasz természetesen igen lenne, mert most már ezt *akarjuk* tenni. Ezek szerint pedig valójában mindig meg tudtuk volna tenni. Az elköteleződés olyan összpontosítást és mellébeszélés nélküli ráhangolódást jelent, amiről figyelmünk nem terelhető el. Eltökéltséget és céltudatosságot jelent, ami nem más, mint a döntés és inspiráció által megerősített önfegyelem.

K: Az ego/elme és annak érzelmei, érzései annyira erőseknek és kezelhetetleneknek tűnnek.

V: Valóban. Ezért leküzdésükhöz nem elég csak az a jó ötlet, hogy „legyünk spirituálisak”. Az ösztönök és negatív érzelmek kényszere 200 alatt kalibrál. 200 felett megvan bennünk a bátorság ereje, a semlegesség ellenállás-mentessége, a 300-as szinteken pedig a hit, a lelke-

sedés és a hajlandóság, amihez a 400-as szinteken hozzáadódik még az intelligencia, a műveltség és az értelem útmutatása. 500-as szinten jelentős paradigmaváltásra kerül sor, az értékek a kézzel fogható világból átmozdulnak a megfoghatatlanba, mindezt pedig a Szeretet átalakító képessége segíti. Az odaadás nem más, mint a Szeretet vezérelve melletti elköteleződés, amit a választás és az akarat erősít meg. Ha lemondunk a személyes akaratról és segítséget kérünk, akkor az Isteni Akarat (az Én) lép közbe, amelyet a spirituális célra való ráhangolódás idéz meg. Isteni segítséggel a lehetetlen is lehetéssé válik. Valójában még arról is le lehet mondani, amit az ego/elme a leg többre becsül.

Az elme egy pontúsága azt jelenti, hogy a megfigyelés/megtapasztalás hullámtarajára összpontosítsunk, amihez hozzáadódik még, hogy hajlandók vagyunk lemondani minden vélt veszteségről vagy nyereségről. Ez az az alapvető készség, amire szükségünk van.

K: Milyennek képzeljük el a spirituális munkát?

V: A folyamat olyan, mint egy felfedezés, és mint ilyen, befele irányul. Az, hogy a spirituális törekvést választjuk életünk céljának, az Én hatására történik. A spirituális munka elsősorban döntés.

K: De nem lehetséges, hogy a spirituális elkötelezettség és törekvés megzavarja megszokott életmódunkat?

V: Rendszerint elegendő ennek módosítása, legalábbis eleinte. Az intenzív összpontosítás hozhat olyan változásokat, amelyek zavaróak, noha az ennél kisebb célok is járhatnak jelentős életmódbeli változással, mint például a kapcsolati, foglalkozásbeli és lakhellyel kapcsolatos változások, betegség vagy egyéb életkörülmények.

Ks Az embereknek gyakran sztereotip elképzeléseik és elvárásaik vannak azzal kapcsolatban, hogy milyennek kellene lennie és mit kellene mondania egy spirituális mesternek - például viseljen palástot, stílusa legyen ájtatos stb.

V: A tanítás stílusa spontánul, magától adódik. Van úgy, hogy ez ellentétben áll az egoval, amely szeret körülményeskedni. Az előzőleg átadott információ hosszú és részletes. Alkalmazása azonban más kérdés. Amikor a megoldandó feladat ellenállásba ütközése tudatosodik bennünk, megvalósítása gyakran elveszíti vonzerejét. Pedig néha nem kell más hozzá, mint az energia súlypontjának áthelyezése. Van úgy, hogy ha nem ösztökéljük, az ego hajlamos vonakodni, vagy önmaga körül forgolódva húzni az időt azzal, hogy költői kérdéseket tesz fel. Ha azt hallja, hogy „most már elég legyen”, az segíthet neki abban, hogy elengedje ezeket a programokat.

A humor a kontextus megváltoztatásából születik, ami által feltárul a helyzet abszurditása. A humor az állásfoglalással is szembeszáll. Ha önmagunkon nevetünk, vagy segítünk másoknak abban, hogy önmagunkon nevéssenek, enyhítjük a konfliktust és a stresszt. A humor gyógyít és felszabadít. Csökkenti a félelmet, a haragot, a neheztelést. A tévedések segítenek abban, hogy alázatosak, és ezáltal taníthatók maradjunk. A nyers modorra a spirituális gazdaságosság végett van néha szükség, azért, hogy időt és energiát takarítsunk meg.

K: Spirituális gazdaságosság?

V: Igen. A spirituális törekvés tiszteletének ki kell alakulnia. „Mert szoros az a kapu és keskeny az az út../”²², ne vesztegesd hát az időt meg az energiát. A pontosság

²² A King James verzió szerint „Because strait is the gate, and narrow is the way, which leadeth unto life, and few there be that find it”;

Károli Gáspár fordításában „Mert szoros az a kapu és keskeny az az út, a mely az életre visz, és kevesen vannak, a kik megtalálják azt” (Mt 7/14).

olyan fegyelem, ami a komoly elkötelezettségre jellemző. A tanítványok egy része lehet, hogy még a keresés stádiumában van, de amint „belekóstolt”, az Istenhez jutás vágya olyan sürgető, és annyira kérlelhetetlen késztetéssé válik, hogy a kívülálló szemlélő számára „örületnek” tűnhet. Ettől a pillanattól nincs többé türelme a figyelemelterelő szórakozáshoz. Minden a döntésen, az akaraton, a tudatszinten és a karmikus hajlamon múlik. Ahogy egyre intenzívebb lesz, az Isten iránti szeretet és Isten szeretete nem tűr halasztást.

A spiritualitás és a világ

A komoly belső spirituális munka unalmasnak és meg-erőltetőnek tűnhet (az ego számára), de izgalmas a lélek számára, amely alig várja, hogy hazatérjen. A tudat természetéből adódóan keresi forrását. E keresés során olyan akadályokba ütközik, amelyek miatt időnként meghátrálhat, ez pedig elmélkedő-újrarendelő időszakokhoz vezet. Az ellenállás, sőt csüggedés periódusai normálisak és valószínűek. Az ilyen szakaszokon úgy lehet a legkönnyebben túljutni, ha más összefüggésbe helyezzük a dolgokat.

Noha a személyes akarat és motiváció az elmével és értelemmel együtt erőteljes eszközök, önmagukban és önmaguktól azonban nem elég erősek ahhoz, hogy az egót leszereljék, mivel annak szerves részét képezik. Ha viszont a kereső már elkötelezte magát, a spirituális Akarat ereje az Én Jelenlétének köszönhetően pótolja a hiányzó erőt.

A Megvilágosodás melletti elköteleződésből származó munka a megélés szintjén olykor kétségkívül nehéz, sőt küzdelmes. Igaz, hogy ez az ellenállásnak tudható be, mégis a nehézségnek pusztán a látszata is elbátorítalaníthat, és a cél feladásának irányába befolyásolhat. Erre mindenképpen számíthatunk, és ezért egyszerűen csak bele kell foglalnunk a feldolgozandó anyagba.

A kontempláció olyan belső meglátásokhoz vezethet, amelyek az átfogalmazás és az új összefüggésbe helyezés következményei. Időközben folytatjuk a többi spirituális gyakorlatot is, így például a meditációt, imát, szolgálatot és a spirituális csoportban végzett tevékenységet. Az elengedési folyamat során fixációk-

kai²³ és az ego különféle jutalmaitól, csábításaitól való függőségekkel szembesülünk. Némelykor az elvonulás segíthet, máskor pedig az az előnyösebb, ha aktívan részt veszünk spirituális tevékenységekben. Gyakran előfordul, hogy a látszólag leküzdhetetlen akadály rejtélyesen és spontán módon elhárul, a probléma magától megoldódik.

Azokon a megszokott ellenállásokon kívül, amelyek magának az egónak a természetes velejárói, és amelyek így valójában nem „személyre szabottak”, ott vannak még a karmikus tényezőkből származó öröklött hajlamok is. Ezek néha megérezhetők, akár ima, akár célirányos elemzés révén, például előző életekbe visszavezető módszerekkel. Azok a sémák, amelyek makacsul tartják magukat, arra utalnak, hogy a probléma gyökere még mindig nem tudatosult. Hasznos feltérási módszernek bizonyul, ha abból indulunk ki, hogy a tudattalannak van egy elfojtott része, és hogy a tudattalan nem csak személyes lehet, hanem kollektív is. Ez az, amit Jung „kollektív tudattalannak” nevezett. így tehát bizonyos problémák csupán az emberi lét karmikus örökségének részét képezik.

Gyakorlatilag ez azt jelenti, hogy például ha másokat folyton kegyetlennek vagy durvának látunk, akkor hasznos lehet megbocsátani, és imával segítséget kérni önmagunk azon rejtett oldala számára, amely kegyetlen, durva és könyörtelen. E tulajdonságainkat abban a megvilágításban fogadhatjuk el, hogy bizonyos mértékig nem személyhez kötöttek. Persze azért cselekvő emberi lényként felelősek vagyunk értük. Ha például másokat önzőnek vagy fukarnak látunk, akkor imádkozzunk önmagunk önző vagy fukar oldaláért. Gyakran arra a meglepő következtetésre juthatunk, hogy van

23 A *fixáció* egy pszichoanalitikában használt szakkifejezés, amely a fejlődés egy korábbi szintjén való megrekedést jelenti, és amely a fejlődés elakadásának egyik lehetséges oka.

berniünk egy nagyon mélyen elfojtott hajlam, ami valószínűleg csak emberi örökségünk vagy tapasztalataink következménye.

Aszketizmus

Időnként ez hasznos gyakorlat lehet, amellyel megszabadulhatunk az érzékektől és ezek örökös gyönyör- és élményhajhászásától. Ha ez sikerül, a beteljesedés érzése önt el. Az érzékek a szórakozásban, izgalomban és az olyan csábítások varázsában keresnek örömet, amelyek növelik az étvágyat. Ezek eredete a fejlődéstörténet állati stádiumában keresendő, és az ösztönvilágban gyökereznek. Leküzdésükben hasznosnak bizonyul, ha késleltetjük az érzékekhez kötődő vágyak beteljesülését. Mielőtt kielégítenénk őket, címkézésük nélkül mondjunk le akár arról, hogy ellenállunk nekik, akár arról, hogy kívánjuk magát az érzést, például a gyötrő vágyat. Valójában nem „éhséget” tapasztalunk, mivel ez csak egy megnevezés, címke, diagnózis. A tényleges fizikai érzések kizárólag érzések, és nem „szükségletek”. Ha nem veszünk tudomást róluk és felhagyunk velük, akkor elhalványulnak és elenyésznek. Ezért, ha jelentkezik egy vágy, akkor ne vegyünk tudomást róla, és összpontosítsunk magára a tulajdonképpeni érzésre. Meglepő, hogy a farkaséhség mindössze néhány perc alatt elhalványul. Egy másik fogás, ha csak akkor eszünk, amikor nem vagyunk éhesek, vagyis ha megelőzésként, előre eszünk azért, hogy elkerüljük a későbbi éhségérzetet. Ez a folyamat a pavlovi feltételes reflex megszüntetéséhez hasonló.

Az aszketizmust fegyelemként alkalmazhatjuk mindennapi életünkben, és ez életmódunkká is válhat. Időt, energiát, pénzt és egyéb erőforrásokat spórolhatunk meg vele. Felszabadító érzés felfedezni, hogy valójában milyen kevésre van szükségünk a léthez, működéshez, és ahhoz, hogy élvezzük az életet.

Lemondás

Ez a világtól való spirituális elvonulás hagyományos formája, amelyre időnként sor kerülhet, és hosszabb-rövidebb ideig tarthat, például mindössze egyetlen hétvégén. Az igazi lemondás teljes jelentése azonban az, hogy magának az egónak az elégtételeiről, az énnak a testtel, az érzelmekkel vagy az elmével való azonosulásáról mondunk le. Lemondással és elkülönüléssel - ami önátadással és feladással valósítható meg - rájövünk, hogy ezek egyike sem „én” vagyok, sőt nem is az „enyém”. Ezek valójában önálló működések. Arról a feltevésről, hogy az érzékelés lenne a valóság vagy a lényeg, ugyanúgy le tudunk mondani, mint a haszon vagy az anyagiak, az örömök, izgalmak vagy ingerek hajszolásáról. Lemondással anélkül lehet az érzelmi energiát és érdeklődést megvonni a világtól, hogy fizikailag kilépnénk belőle.

A hagyomány szerinti lemondó életmód azon elkötelezettek rendelkezésére álló opció, akiknek megfelel ez a jelentős döntés. Az ilyen közösségek életét előírások szabályozzák. Jól ismertek az olyan szerzetesrendek, mint például a trappisták, domonkosrendiek, buddhisták, a Rámakrisna-rend stb. Többségük hűségesküt és komoly elköteleződést igényel.

A világ

— —

Bolygónk a fizikai világmindenség része, ezért hatással vannak rá ennek átmeneti és evolúciós jelenségei. A vulkánkitörések, földrengések, szökőárok, erdőtüzek és árvizek évmilliók óta vissza-visszatérő jelenségek, beleértve az óriásmeteoritok becsapódását is, amely porfelhőbe burkolta a világot, az élőlények tömeges pusztulását okozva. Következésképpen naivitás lenne azt feltételezni, hogy e jelenségek az emberiség ostobasá-

gainak, gyarlóságainak, hibáinak vagy vallásos hitrendszereinek a következményei. Úgynevezett „világvége” jelenségek bőven voltak mind a *Homo sapiens* feltűnése előtt, mind pedig azután. Próféták és próféciák sokasága jelent meg és tűnt el nyomtalanul. A nagy meteoritbecsapódások idején, amikor az ég elsötétült, az emberiség még meg sem született. A földi jelenségeket Isten haragjának tulajdonítani primitív és naiv dolog, ami nem más, mint Isten Valóságának antropomorf meghamisítása. Isten érzelmileg nem kiegyensúlyozatlan, aki-nek lelki segélynyújtásra, tanácsadásra vagy dühkezelési tréningre volna szüksége.

Egyébként, még ha ez a misztifikálás igaz is lenne, miért érdekelné ez a keresőt mint egyént? És mi van, ha a földi élet pár éven belül, vagy mondjuk 6017-ben vagy 8095-ben véget ér? Van ennek valami köze egyéni spirituális fejlődésünkhöz? Aki bölcs, az nem törődik a tömeghisztériával vagy csoportos öngyilkosságokkal, amit azért követnek el, mert valahol a világűrben megpillantanak egy üstököszt. S még ha be is következne egy ilyen „világvége”, talán jobb döntés lenne imádkozni, mint öngyilkosnak lenni, mivel a halál amúgy is elkerülhetetlen lenne, az öngyilkosság viszont karmikus következményekkel jár.

Az emberi tudatfejlődés a kulturális és társadalmi változásokban fejeződik ki, ezek pedig a maguk során egész embercsoportok évezredes karmikus hajlamainak és örökségének következményei. Keleten a karma általánosan elfogadott fogalom, ellentétben a nyugati világgal, amely az erkölcsi relativizmus által támogatott megbízhatatlanságot és felelőtlenséget hirdet fennhangon.

A tudatkutatás kalibrációs technikájával bizonyítható, hogy minden gondolat, tett, szó és cselekedet a végtelen tudatmezőbe mindörökké bevéődik. A tudatkutatás megerősítette, hogy az Isteni Igazságosság ér-

telmében mindenki el kell hogy számoljon az univerzumnak (Istennek). Mindenki eleve egy kalibrálható tudatszinttel születik. Az élet nem véletlenszerű, és nem anarchián alapszik. A tudatszintek rétegződése meghatározó, erőteljes „attraktor mezői” révén fejt ki hatását (lásd *Erő kontra Erő*), minélfogva a hasonló hasonlóhoz vonzódik és igazodik.

K: Spirituális emberként mi a felelősségünk a világ eseményeivel kapcsolatban?

V: Ez az egyén aktuális tudatszintjétől függ. A zavar a szintek keveréséből származik. Természetesen minden szintre érvényes, hogy a könnyörületesség, megbocsátás, szeretet és együttérzés spirituális elve szerint cselekedjünk. Hogy azonban ezeket miként értelmezzük, mit jelentenek számunkra a cselekvés szempontjából, az az érzékeléstől és a spirituális érettség fokától függ.

A földi élet maximális karmikus lehetőséget nyújt nemcsak arra, hogy „jó” karmára tegyünk szert, hanem a negatív karma jóvátételére is. Például egész népek és népcsoportok halmoztak fel egyaránt pozitív és - barbár kegyetlenkedésük eredményeképpen - negatív spirituális következményeket, az újságok főcímei szerint pedig ez ma sincs másképp. így tehát létezik spirituális „adósság”, de spirituális haszon is.

A közhiedelemmel ellentétben nem igaz, hogy a keresztény vallás nem beszél a karmáról. Beszél róla, csak nem annak nevezi. A keresztény tanítások szerint a bűn és az erény nagyon eltérő következményekkel jár a lélek számára a halál után. Nemcsak a mennyország és a pokol tartozik ide, hanem a purgatórium is. Ráadásul a hagyományos keresztény tanítás szerint Ádám és Éva bűnbeesése következtében az ember „bűnben születik”, tehát karmikusan kihat rá, hogy engedett a kísértésnek, és megtagadta az Isten iránti engedelmisséget.

Következésképpen Isten irgalma egy üdvözítő képében nyilvánul meg, aki az ember bűneinek megváltásáért született. Ahogy Jézus mondta, „senki sem mehet az Atyához, hanemha én általam”²⁴.

A buddhizmusban a lótusz világa (mennyország) az a hely, ahonnan Buddha szól hozzánk. Egy másik kultúrában, más időkben Krisna is azt tanította, hogy akik Istent imádják - bármilyen néven nevezzék is Őt -, azok „kedvesek Énnekem”. Ez ugyanaz a tanítás, ami a 91. zsoltárban is szerepel.²⁵

Az emberi lét legfontosabb spirituális ajándéka az a lehetőség, hogy szabad akaratunkból választhatjuk vagy utasíthatjuk el Istent, bármilyen néven nevezzük is Őt. Ezért, amint Buddha hangsúlyozta, már egymagában az emberi élet, a testet öltés joga is nagy ajándék.

A világ ügyeit/dolgait saját tudatszintünk szerint érzékeljük és értelmezzük. Ezért aztán a világ tűnhet tragikusnak, szomorúnak, nyomorúságosnak, ijesztőnek, vagy épp ellenkezőleg, úgy is láthatjuk, hogy csábító, izgalmas és kihívásokkal teli. A felsőbb 500-as szinteken együttérzően tekintünk rá, és szépnek látjuk. A 600-as szinteken békésnek látjuk, a 700-as szinteken pedig - ahogy Ramana Maharsi mondta - „A világ, amit »látsz« (érezkelsz), nem is létezik. Bízd hát Istenre”.

Az emberi élet a tudatfejlődés, sőt a Megvilágosodás legnagyobb spirituális lehetősége. Az élet ajándékának megnyilvánulása, amely által végül ráébredhetünk Énünkre. A múlandó evilági élet csak átmeneti és rövid, de következményei hosszú távra szólnak. A legjobb tehát, ha hálásan megbecsüljük ezt a lehetőséget. Maga a

24 János 14,6 „Monda néki Jézus: Én vagyok az út, az igazság és az élet; senki sem mehet az Atyához, hanemha én általam” (Károli-féle bibliafordítás).

25 Bhagavad-gítá 12,16: „akik odaadok, azok mindenek fölött kedvesek Énnekem.”

Zsoltárok könyve 91,14: „Mivelhogy ragaszkodik hozzám, megszabadítom őt, felmagasztalom őt, mert ismeri az én nevemet!”

spirituális törekvés nem más, mint az élet ajándéka iránti megbecsülésünk jele.

K: De mi a helyzet az élet megpróbáltatásaival?

V: Mindenikben ajándék rejlik. Néha alkalmat adnak arra, hogy jóvátegyük azokat a szenvedéseket, amelyeket a múltban másoknak okoztunk. A szenvedés olykor az ellenállásnak tulajdonítható. Ez az ego személyes akaratának következménye, amiről tehát le kell mondanunk. Nagy segítségünkre van, ha minden téren alázatosak vagyunk, és akkor a lemondással feltárul a rejtett ajándék. Hogy egy bizonyos helyzetet miként kezelünk, az attól függ, hogy milyen fogalmat alkotunk róla, hogyan értelmezzük azt, tehát, hogy mit „jelent” számunkra.

K: Egy adott esemény lehetőség, avagy kísértés?

V: Magának a tudatnak a szempontjából azt mondhatnánk, hogy a világ valójában zavaros, és a jelentés mindig a kivetített érték, az érzékelésből származó értelmezés és a gondolati folyamatok származéka. Ha egy bizonyos tudatszint legfontosabb leckéje az, hogy ne kötődjünk a sikerhez, vágyhoz vagy örömhöz, akkor lehet, hogy képessé válunk elutasítani a világ kísértéseit. Az állásfoglalások feladása szintén elvezethet ahhoz a döntéshez, hogy valóban Istenre bízunk a világot. Van, aki a világnak egy eseményét úgy értelmezi, mint az önzetlen szolgálatra való elhivatást. Ugyanazt az eseményt valaki más értelmezheti úgy, mint felhívást arra, hogy becsülettel állást foglaljon az ügyben, vagy épp ellenkezőleg, hogy ne legyen hajlandó semmilyen módon állást foglalni. Tekintheti pusztán az érzékelés visszatükröződésének, bármely döntést pedig önteltségnek.

Ha az érzékelt világ úgyis csak a kivetített értékek, feltételezések és értelmezések illúziója, akkor semmi ér-

telme a „világ megmentésére” sietni. Az integritással rendelkező tanítvány azt választja, ami a legfontosabbnak tűnik, a világnak adható legnagyobb ajándék pedig valójában spirituális fejlődésünk. Ez azáltal következik be, amik vagyunk, és nem csak azáltal, amit teszünk. Az igazán nagyok felbukkantak és eltűntek, és amit maguk után hagytak, az annak volt a következménye, amik voltak, és amivé váltak.

K: Tehát a lemondás belső esemény, nem pedig külső.

V: Be nem avatkozni annyit tesz, mint a haszon szándéka nélkül járni el. A tettek spontánul adódnak, és a valóságként megnyilvánuló lehetőséget képviselik. Az elkötelezett spirituális kereső személyes életét a spirituális fejlődésnek szenteli, és úgy igazodik az Igazsághoz, mint egy térképhez, ami mutatja az utat. Gyakran merül fel a kérdés, hogy melyik választási lehetőség vagy irány lenne az, ami a legfőbb jót szolgálja? Azzal is szolgálhatjuk, hogy várakozó álláspontra helyezkedünk. Van, amikor az elme nem látja a fától az erdőt.

Döntéshozatalkor az a legjobb, ha a kontextushoz és a mezőhöz igazodunk, nem pedig a tartalomhoz. Olykor nehéz különbséget tenni áldozat és szolgálat közt. A tudatosság/tanú/megfigyelő szintjén levő tudat nem avatkozik be. Ha azonban - a kötődések, vonzalmak vagy eltérülések feladásának következményeként - tökéletesedik, a tudat később újra lehetővé teszi a részvételt. A tettek a karmikus hajlam jelei is lehetnek, és ugyanazoknak a cselekedeteknek különböző egyéneknél, más-más időben és körülmények közt, valójában nagyon eltérő jelentése és következményei lehetnek. Ezért nincs semmilyen elvárt „spirituális” magatartás, vagy a világ eseményeihez való elvárt hozzáállás mivel a választási lehetőségek valóban sokfélék. Önfegyelem és véleményünk

feladása szükséges ahhoz, hogy ne essünk kísértésbe, és ne foglaljunk állást a világ eseményeivel kapcsolatban.

A világ eseményei észlelésen alapuló reakciót váltanak ki. Nem más ez, mint egy nagy színház, ami arra ösztökél, hogy kinyilvánítsuk észleléseinket, kivetítsük illúzióinkat és állásfoglalásainkat, A televízió kikapcsolható és mellőzhető, vagy fontos oktatási eszköznek tekinthető. Az egész világ eseményeinek panorámája elénk tárul, bemutatva az emberi ego megnyilvánulásának sokféleségét. így tehát a televízió a világ abszolút sakktáblája. Az emberi ego életének ez a visszatükrözése az érzékelés számára tűnhet abszurdnak, tragikusnak vagy komikusnak. Lehet szomorúnak, szánalmasnak, izgalmasnak, szívmengetőnek, kihívásokkal telinek, de akár nevetségesnek is látni. Ahogyan a tévéműsor mondja: „Ön dönt”.

A valódi kérdés az, hogy valójában ki is az az „ön”, aki ezt eldönti. Ez az a kérdés, amit a spirituális tanítványnak meg kell válaszolnia. Az ember előtt sokféle lehetőség áll, és ezek közül bármelyiket választhatjuk. így hát a világ gyorsan változó, tragikus, komikus, gondoskodó, abszurd, kegyetlen, szerethető, csúnya, hitvány, szánalmas, ezek egyike sem, vagy csupán egy tűnékeny illúzió. Allegorikus.

A mai élet spirituális előnye, hogy a média felgyorsítja az élettapasztalatokat. Nagyon rövid idő alatt megtapasztalhatjuk azt, amit a régi időkben csak több emberélet alatt lehetett volna. Például régebb egy egész élet kellett ahhoz, hogy egy kis életteret és egy olyan korlátozott szerepet megtapasztalhassunk, mint például a pásztoré, vagy a falu kovácsáé. Ma már egymás után sokféle életet, perspektívát és körülményt tárnak elénk, a groteszk bűncselekményektől a koronázásig, sokféle családi állapotot, jelentős háborúkat és világra szóló katasztrófákat.

Akár kihasználjuk az emberi ego televízió általi bemutatását, akár mellőzzük, és befelé fordulunk, mindkettő egyformán hasznos, mivel a szándék az, ami eldönti a végeredményt. Mindkét úthoz az önmagunk és mások iránti együttérzésre van szükség. A szenvedés egy része nem személyhez kötött, a fizikai létből és abból következik, hogy embernek születünk. Ilyenformán Buddha az ego leküzdésére bízta követőit, hogy ezzel elkerüljék az újraszületést, betegséget, szegénységet, öregséget és halált. A világ és minden, ami vele jár, csak átmeneti, ezért csak szenvedést okoz, ha ragaszkodunk hozzá. Ez az, amiért az érzelmi távolságtartást hangsúlyozta.

K: Mi a helyzet akkor a közkedvelt buzdítással, hogy „szólj bele”, „csinálj már valamit”?

V: Magának az együtt érző figyelemnek már egymagában is van egy láthatatlan hatása. Az akaratlagos cselekedet eredménye a szándékból és a tudatszintből következik. A világnak azonban sokszor nagyobb hasznára volna a jóindulatú be nem avatkozás. A nagy háborúk és súlyos emberi katasztrófák, amelyek évszázadok óta zajlanak, Dzsingisz Kántól Marxig és Hitlertől a mai terroristákig az ego azon grandiózus tervének folyamatai, hogy beleszóljon és megváltoztassa a dolgokat.

K: Hogyan lehetünk a leginkább a világ szolgálatára?

V: Minden egyén spirituális fejlődése hozzájárul az egész emberiség tudatszintjének emelkedéséhez. Ha megemelkedik a tenger szintje, minden rajta lebegő hajó megemelkedik. Az együttérzésből származó tettek hatása a szándéknak tulajdonítható.

Az emberi tudat tanulás révén fejlődik, ami gyakorta elsősorban tapasztalati tanulás. Általában öntelt dolog a

megfigyelt események „céljáról” feltételezésekbe bocsátkozni. Hogy mit vélünk helyesnek, az az érzékelés és az összefüggésbe helyezés következménye. Tehát az, hogy egy cselekedet helyénvaló-e vagy sem, egy olyan választás, ami inkább a domináló tudatszintet tükrözi, nem pedig azt, hogy tisztában vagyunk a lényeg Valóságával.

Mindenki saját tudatszintjéhez képest felelős és hibáztatható. Hogy a „beavatkozás” vagy „be nem avatkozás” önteltséget avagy együttérzést tükröz-e, az mind a tartalom, mind pedig a kontextus átfogó energiamezejének következménye. A cselekvés vagy nemcselekvés olyan spontán magatartás, ami abból adódik, amivé „váltunk”, vagy amik „vagyunk”. Nincs előírás arra, hogy mi lenne a megfelelő magatartás, mivel a hatás a szándék következménye.

K: Választásaink tehát feltételezésen és a látszaton alapulnak?

V: A spirituális fejlődés stádiumához és ezek átfogó szándékához is igazodnak. Vannak olyan időszakok, amelyeket az elkülönülés megtanulásának szentelünk, utána pedig olyanok, amelyeket az elkerülő magatartás leküzdésének szentelünk. Mindenkinek megvannak a maga kísértései és vonzalmai. A *Transcending the Levels of Consciousness* című könyv minden egyes tudatszint jellemző kettősségeit leírja.

K: Tehát, ami evilági választásnak tűnik, ahhoz hozzáadódnak még a karmikus hatások és hajlamok is?

V: Az említett tényezők hozzájárulnak a választás kérdésköréhez, ugyanis befolyásolják a jelentést, a jelentőség megértését és a fontos következtetések levonását. A fejlődés felfedezéshez vezet, ami aztán további feltárandó árnyalatokra, jelentésekre és következtetésekre

re világít rá. Ez a felülemelkedés mivoltához tartozik, amely által sok látszólagos paradoxon vagy ellentmondás spontánul megoldódik a szándékhoz való igazodás révén. A teljes spirituális folyamat tehát a kontemplatív életstílussal van összhangban, amihez hozzá tartozik az elmélkedés és a különbségtétel kialakulása.

K: Az intenzív belső spirituális összpontosítás tehát hajlamosít a világtól való elvonulásra és a világ ügyeibe való be nem avatkozásra?

V: Általában ez a jellemző. Ha az ego már nem uralja az érzékelést, akkor a világról alkotott képünket és az elme értelmezéseit sem fogja uralni többé. Döntéseinket érzékelésünk kivetítésére alapozzuk, így az elme örökösen csak illúziót érzékel, beleértve az ítélkezésen alapuló besorolásokat is. Amit „jónak” értelmezünk, azt szívesen választjuk, és szívesen értünk egyet vele. Ennélfogva minden érzékelés a tartalmat tükrözi.

A viselkedésminták azokból a hitrendszeréből származnak, amelyek a legelterjedtebb - kimondott és kimondatlan - társadalmi-nevelési rendszerek termékei. Tehát „a kötelesség hív” nyíltan is, meg rejtett formában is. Az elkötelezett nondualitás útjára lépve átértelmeződik az, hogy mit is jelent inkább az Igazságot keresni, mintsem tevékenyen bevonódni a világ dolgaiba. Hogy miként lehetünk leginkább a világ szolgálatára, az értelmezés függvénye.

K: Melyik az a világkép, amely valószínűleg leginkább segítségére van a spirituális tanítványnak/keresőnek?

V: Feltételezze azt, hogy a világ valódi „célja” tökéletes, és ezt csak Isten ismeri teljes egészében. Összességében véve tekintse semlegesnek a világot, de lássa meg benne azt a jót, hogy optimális lehetőséget biztosít a spirituális

fejlődésre és a tudatfejlődésre. Ez a világ a megvilágosodás és az isteni kinyilatkoztatás iskolája, amely révén a tudat/tudatosság újból ráébred forrására. Így tehát a megvilágosodásra való törekvés önmagában és mindentől függetlenül a világot és Istent szolgálja.

K: De mi a helyzet a háborúval?

V: Ez a spirituális tanítványok egyik kedvenc kérdése. A háború az igaztalanság következménye, éppen úgy, ahogy a béke az Igazság következménye. Az emberiség történelmének 93%-ban háborúzott, ami kifejezetten az ego jellemzője. A háborúellenesség ugyancsak egy egós állásfoglalás, ez viszont a mindentudás feltételezésén alapszik. Ezért haladóbb az a viszonyulás, ha Istenre bízunk a világot és háborúit.

A „háborút gyűlölni” csak a gyűlöletnek egy másik megnyilvánulása, ugye? Jobb, ha a békét szeretjük, és ítélkezésmentes együttérzéssel viseltetünk a világ háborúival és annak résztvevőivel szemben, akik a karma hatása alatt állnak. Aki tiltakozik, megfosztaná-e szenvedő embertársait attól a lehetőségtől, hogy jóvá tegyék negatív karmájukat, és elérjék a megváltást?

A szenvedés és a halál az egónak, az ego állásfoglalásainak és érzékelésének a következménye. Leginkább azzal szolgálhatjuk a világot, ha a megvilágosodás útját járjuk, és az illúziók táplálása helyett leküzdésükre törekszünk. A mindentudás isteni tulajdonság, nem az emberi észlelésé. Ügyeljünk, hogy ne politizáljuk el a spirituális egót. A „gyertek, tegyünk jót” a naivak és elővigyázatlanok csapdája. Azt támogassuk, amit az isteni akarat és az isteni gondviselés tartogat a világ és az emberiség számára. Hogy miképpen „szolgáljuk a lég’ főbb jót”, az a megfigyelő tudatszintjétől függ. Nincs általánosan érvényes válasz.

Mesterek és tanítások

Bevezetés

A magas szinten álló Mester mindig is az Igazság és a spirituális információ legfontosabb forrása volt. Szerepe az, hogy inspiráljon, tájékoztasson, és olyan ismereteket adjon át, amelyek a hétköznapi elmének nem állnak rendelkezésére. A Mester egyedi olyan szempontból, hogy Tudása inkább belülről, az Énből fakad, nem pedig kívülről, és nem lineáris feldolgozás eredménye. Ezért használják a „misztikus” szót annak leírására, hogy az információ Forrása az Én, nem pedig az én, a mindennapi elme, a műveltség vagy az intelligencia.

A Megvilágosodott Állapot velejárója és megkülönböztető jegye az is, hogy az aura egy különleges spirituális energiát áraszt, amit képszerűen gyakran a glória szimbóluma jelenít meg, ezzel is jelezve, hogy az energiamező természetéből adódóan sugárzó. Ugyanakkor olyan állandó jel, amely örök időig és mindenütt megmarad. Az utóbbi évtizedben - a tudat teljesebb megértésének köszönhetően - a tudatszint pontosan mérhető lett. A kalibrálható szint tehát nem más, mint annak a tudományos igazolása, hogy a tudatszint összefügg az általa képviselt igazság mértékével és szintjével. Jelenleg a hihetőséget igazolható adatokkal bátyázzák körül, ami kizárja azt, hogy csak a hitre vagy a hírnévre hagyatkozzunk.

A Megvilágosodás nagyon jól meghatározott állapot, amely magától következik be akkor, amikor akadályait eltávolítottuk. Ahhoz hasonló, mint amikor a felhőzet felszakadozása után felragyog a nap. Az Én sugárzó, akár a Nap, és a „Megvilágosodásnak” nevezett energiát bocsátja ki.

E jelenség nem csak ritkasága miatt vonja magára a figyelmet, hanem egyediségéből fakadó belső értéke miatt is. Az állapot beálltát követő Tanítások magából az állapotból következnek, és nem az illető személynek tulajdoníthatóak. Mivel a folyamat nem lelki, érzelmi vagy fizikai, ezért „misztikusként” értelmezhető. Ez azt jelenti, hogy titokzatos, vagyis nem az elme, az értelem tartományának része, szokványos érzékeléssel vagy fogalomalkotással nem érthető meg (azaz nemlineáris).

Elsődleges jelentésén kívül a „misztikus” szót elkezdtek meggondolatlanul más, az értelem számára ugyancsak megfoghatatlan állapotok megnevezésére használni, például látomások, hangok hallása vagy egyéb paranormális jelenségek esetén, amelyek az egyszerű elme számára ismeretlenek. Régi hagyománya van azonban annak, hogy a misztikus állapotokat a szentséggel vagy a rendkívül magas szintű tudatállapotokkal hozzák összefüggésbe. Ahhoz, hogy a valóban misztikus és a csupán titokzatos közt különbséget tudjunk tenni, jó tudni, hogy a Megvilágosodás állapotában nincsenek „mások”, például titokzatos látogatók, látnokok, hírvivők, látomások vagy hangok. Könnyen rájöhetünk, hogy mindez linearitásra, és így korlátozottságra utal.

Isten hírvivőjét a tudatszintek kalibrációjának módszerével tudjuk megkülönböztetni a vallásos tartalmú hallucinációktól. A keresztény vallásban arra is van példa, hogy a szellemeket állásfoglalásra készítetik, azaz felszólítják őket, hogy nyilatkozzanak Megváltójuknak, Jézus Krisztusnak fogadott hűségükről. Egy démon vagy egy asztrális entitás ezt nem tudja megtenni.

A Mester szerepe

A Mester legfontosabb szerepe állapotának közlése, ily módon erősítve meg Forrásának Valóságát, amit hagyományosan Istennek hívunk. A Jelenlét dimenzió-

ja különbözik a mindennapi megtapasztalás dimenziójától, ezért meglehetősen sajátos és egyedi nyelvezetet igényel. Forrása nem a mindennapi megtapasztalás tartományában van, hanem a linearitástól mentes Valóság minősége. Ahogy a Nap is valamilyen rajta kívül álló, hatalmasabb valóság következménye, ugyanígy a tudat/tudatosság Forrása is kívül esik a lét vagy nemlét tartományán. Szavakban nem kifejezhető, legfeljebb csak a megérzésre számítva lehet sejtetni.

Maga a lineárisan megnyilvánuló világ (a Teremtés) is a nemlineáris, Megnyilvánulatlanként leírt világból (az Atyától) származik. A megvilágosodott Mester tehát a Forrást példázza vagy igazolja a látható, lineáris emberi tartományban. Ebből a Forrásból ered maga a Megvilágosodás és az élet is. így egy Megvilágosodott Mester annak a példája, hogy milyen lehetőség rejlik a látható világot képviselő emberben. Akár úgy is mondhatnánk, hogy a Megvilágosodott Mester állapota az a határ, ahol a nemlineáris Forrás lehetségesből valósággá válik, akárcsak az, ahogyan egy villanykörte az elektromos energiát fénné változtatja. Noha a fény és az elektromosság ugyanabból a láthatatlan forrásból származik, csak a fény látható. Tehát a megvilágosodott bölcs olyan, mint egy közvetítő eszköz: általa válik az energia láthatóvá és bizonyíthatóvá. így lesz aztán a Bölcs/Misztikus szerepe az, hogy tanúként a Valóság más, a mindennapi feletti dimenzióiról tegyen vallomást. Egyediségét a „kimondhatatlan” kifejezés írja le. Maga a misztikus állapot egy vallás kifejlődésének előzménye, amit aztán lineáris gondolatfolyammá összefűzve írnak le és magyaráznak, jóllehet a Megvilágosodott állapot a „nem-elme” állapota. így aztán, a gondolati folyamatok miatt észrevétlenül éppen a Valóság Lényege illan el belőle.

Amint azt leírtuk már, a Mester legfőbb szerepe, hogy azt az Igazságot mutassa be és képviselje, amely-

bőí a Megvilágosodás állapota létrejött. Ezzel a Mester a Megvilágosodást létrehozó spiritLiális energiát sugározza ki, és így elősegíti, hogy mások is elérjék ezt az állapotot.

Hitelesség és egybehangzóság

A lehetséges őállapot²⁶ mindig és minden kultúrában lényegében ugyanúgy jelenik meg, ámbár leírása nem mindig egybehangzó. Ez az illető kor meghatározó kultúrájából és nyelvezetének stílusából adódik. Az utólagos leírásokban gyakran találunk oda nem illő, idegen dolgokat, amelyek az illető kultúrából és korból fakadnak. Ezek megfertőzik az eredeti tanításokat, amelyek önmagLikban eredendően tiszták, embertől, helytől vagy kultúrától függetlenek.

Mit szolgál a Megvilágosodás?

A Mester arra való, hogy az emberiség számára magától értetődő és valóban értékes információt közöljön. Következésképpen nyíltan és szabadon kijelenti mindenki előtt, hogy ez isteni ajándék, és nem a saját személyéből ered. A belső Valóság transzcendens volta miatt az állapot eredendő értékének a megosztása az ajándék természetéhez tartozik. Vannak mesterek, akik a Megvilágosodás valódi értékének kihangsúlyozása érdekében nyilatkoznak róla, és tanítással segítik elő felismerését. Ehhez hasonló módon Sir Alexander Fleming is nagy energiát fektetett abba, hogy elmagyarázza a penicillin felfedezésének jelentőségét. Bár a penicillin fordulópontot jelentett az antibiotikumok gyógyszerében, és milliók életét mentette meg, a figyelem felkeltése nélkül értéke talán elsikkadt volna.

Paradox módon a „nem-elme” (Elme vagy maga a

²⁶ Az őállapot a Teremtés előtti, illetve a keresztény kultúrában a Bűnbeesés előtti állapotra egyaránt utalhat.

Tudat) állapotából szemlélve nyilvánvalóvá válnak az átlagos elme, az értelem és a józan ész korlátai. Az átlagos elme a maga lineáris, duális, érzelmekkel telített érzékelésével és korlátaival olyan, mint az égen a felhők, amelyek eltakarják a napot. Így aztán az a mester, aki sikeresen veszi e látszólagos akadályok egész sorát, megtudja mutatni, hogy miként lehet felhőtlené tenni az eget.

A lehetséges akkor válik ténylegessé, amikor a feltételek kedvezőek, ezt pedig a szándék katalizálja. A Mester szerepe tehát nem csak az oktatás, hanem az is, hogy a tanú energiáját sugározva megkönnyítse utunkat a lineáris dimenzióból az illúziók mögött megbújó végtelen nemlineáris Valóság felé. Az Abszolút Valóság dimenziója, minősége és paradigmája különbözik a „megtapasztalásától”. Következésképpen nem érzékeljük, nem fogalmat alkotunk róla vagy megtapasztaljuk, hanem - a Tudó és a Tudott Azonossága folytán - sokkal inkább „felismerjük” azt.

A megfogalmazás és a tanítás stílusa

A Megvilágosodás állapotát olyan stílusban fejezik ki, ami összhangban áll magával az állapottal. Így aztán az ismertetés gyakran inkább kijelentő módú, mint ahogyan az a köznapi nyelvezetben szokásos, nem pedig félig-meddig feltételes vagy prepozicionális szerkezetekkel történik. Ez azért van, mert maga a Megvilágosodás egy olyan alapállapot, amely a kontextustól független, aminek nincsenek külső korlátai, és nincs szüksége semmire. A nyelv ezért inkább azt írja le, „ami van”, és nem azt, „amilyennek tűnik”. Ez utóbbi a gyakorlatban mindig félig-meddig feltételes, és mind a tartalom, mind a közvetlen környezet függvénye. Az állapot feltétel nélküli, és ezért megfogalmazásának módja is ilyen: mentes bármilyen kételytől, és nem függ külső tényezőktől.

Mindez azért van így, mert a Tudás a Lényeg birodalmából származik és nem a külsőségekből. Ezért nincsenek benne olyan esetlegességek, mint például az „úgy tűnik”, „úgy látszik”, „úgy írják le, mint”, vagy „úgy gondolják, hogy”. Ami nemlineáris, az igazolható, de nem „bizonyítható”. A bizonyítás lineáris folyamat, amely a 400-as tudatszintekre korlátozódik.

Ha nem értjük ezt az állapotot, akkor a bölcs egyes kijelentései dogmatikusaknak vagy önkényeseknek tűnhetnek, pedig nem azok, csupán az önazonosságból fakadó bizonyosságot és tekintélyt fejezik ki. Például a macskalét egyedüli igazi szaktekintélye maga a macska, mivel ő macska. Így az önmagával való azonosság a nonduális Valóság folytán nem más, mint tekintély. A Mester tehát a kettősséget az által hidalja át, hogy azonos az Én Egységével, és ez az Egység a Mesterben rejlő igazi Mester.

A mester személyisége

A belső Csend néma, mozdulatlan, hangtalan, nyugodt és mindent áthat. Mindenre kiterjed és teljes. Ha arra hivatott, akkor a Megvilágosodott mester folytathatja földi működését, de ez a hajlandóság kizárólag Isten által elrendelt Sorsa beteljesítésétől függ. Részben azért van oly kevés megvilágosodott mester a világon, mert amikor eléri az isteni állapotokat, többségük kilép a testükből. 600-as tudatszint felett ez a lehetőség mindig adott, és ismeretlen vagy megfejtethetlen tényezők függvénye.

Úgy szolgálhatják a világot, hogy információt adnak át, ezért a persona/személyiség újra működni kezd. Az Én beindítja a Mester közlési képességét, ami aztán az elme és kifejezőkészség segítségével kapcsolatot teremt a világgal. Bár az elme csendes, a beszéd spontán módon következik be, a mező közvetlen behívása ré-

vén. Ugyanez a spontaneitás érvényes az írásra is, ami ugyancsak a információhoz való hozzáférést biztosítja. így válik az információ világszerte és több generáció számára elérhetővé.

Közönség előtt a Mester személye interaktív lesz, akár egy önálló közvetítő eszköz, ami egyaránt híjával van bármi egyéni jellegnek vagy személyiségnek. így a beszélő csupán funkció, nem személy. A persona gyorsan és önállóan alkalmazkodik a helyzet változásaihoz, de amikor leáll, akkor csendes és nem létező, akár a csend, ami hang hiányában eluralkodik. A kommunikáció tehát nem más, mint egy lehetőség aktiválása. Ugyanígy a test aktiválása is önállóan és spontánul következik be, a körülményeknek megfelelően.

Paradox módon a fizikai létől való megválás lehetősége továbbra is adott marad.

A kommunikáció jellege

A spirituális igazság nemlineáris erőt és szilárdságot rejt magában. Ezáltal megnyilvánulása ugyancsak egyszerű. A kommunikáció stílusa automatikusan afele hajlik, hogy beteljesítse célját, azaz hasznára legyen a hallgatóságnak, hogy megértse, illetve ráérezzen, az Igazság természetéből adódó valóság. Van, amikor részletesen kifejtő, máskor pedig rövid, ami az idő- és energiatakarékosságot szolgálja. Tehát a kommunikáció stílusa azt fejezi ki, hogy mi az, ami az értéket szolgálja. Tulajdonképpen a másodpercnek csupán egy töredékére van szükség ahhoz, hogy „elkapjunk” valamit, amire már felkészültünk azzal, hogy lemondunk a személyes szándék kielégítéséről.

A Mester senkit sem akar meggyőzni, mert az elfogadás a szabadság kiváltsága. A Mester abban sem érdekelt, hogy „bebizonyítson” valamit, meggyőzzön valamiről, megtérítsen vagy népszerűsítsen. Amikor eljön az

ideje, az alma lehull a fáról. Nem szükséges megrázni, megfélemlíteni vagy hízelegni neki. Minden a megfelelő időben történik, a szándék, a karmikus hajlamok és kedvező körülmények eredményeként. Minden, ami kialakul, magának a tudatfejlődésnek a segítségével történik. A Mester tehát a lehetőség megvalósulását jelképezi.

A spirituális kijelentések saját kalibrált Igazságszintjükön érvényesek. A hagyományos vallások által megfogalmazott igazságok is leellenőrizhetők a maguk kalibrációs szintjén. A vallási igazságokat az egyházi hatóság erősíti meg, illetve azok dogmaként való hivatalos elfogadottsága. A spirituális igazság ezzel szemben nem támaszkodik semmilyen külső hatóságra, hanem tiszta forrása miatt önmagában is megállja a helyét. A spirituális utak arra hivatottak, hogy egyénre szabottan erősítsék meg bennünk azt a spirituális valóságot, amelyen - akár tudunk erről, akár nem - valójában az emberiség túlélése múlik.

A feddhetetlen mesterek és tanítások jellemzői

Amire az elkötelezett kereső magát a lelkét bízza rá, annak igazoltan hitelesnek és feddhetetlennek kellene lennie. Ez az, amiért az alábbiakban újra áttekinthető a vizsgált és dokumentált spirituális integritás, mesterek, tanítások és szervezetek listája, amelyet az egyszerűség kedvéért a *Truth vs. Falsehood* című könyvből vettünk át.

A spirituális igazság, a feddhetetlen mesterek és tanítások azonosítása

1. **Egyetemesség:** az igazság mindig és mindenütt igaz, kultúrától, személytől vagy körülményektől függetlenül.
2. **Nem kizáró jellegű:** az igazság mindent magába foglaló, nem titkolózó és nem szektajellegű.

3. **Hozzáférhető:** mindenki számára hozzáférhető, nem kizáró jellegű. Nincsenek benne feltárandó, rejtett vagy csak pénzért felkínált titkok, nincsenek mágikus előírt szövegei vagy „rejtelmei”.
4. **Szándéka tisztességes:** nincs nyerni és veszténivalója.
5. **Nem szektajellegű:** az igazság nem a korlátozás magyar ázása.
6. **Véleménytől független:** az igazság nemlineáris, az értelem és a forma nem korlátozza.
7. **Állásfoglalás-mentes:** az igazság nincs semmi „ellen”. A hamisság és tudatlanság nem ellensége, hanem pusztán az igazság hiányát jelenti.
8. **Nincsenek előfeltételei és követelményei:** nem feltételez semmilyen tagságot, díjat, esküt, semmilyen előírás, szabályzat vagy feltétel betartását.
9. **Nem szabályoz semmit:** a spirituális tisztaságnak nincs köze a kereső magánéletéhez, öltözködéséhez, stílusához, szexuális életéhez, anyagi helyzetéhez, családi állapotához, életstílusához vagy étkezési szokásaihoz.
10. **Nem erőszakos vagy megfélemlítő:** nincs agymosás, nem tömjénezi a vezetőket, nincsenek képzési rituálék, betanítás, és nem tolakszik be a kereső magánéletébe.
11. **Nem előíró:** nincsen semmilyen előírás, törvény, rendelet, szerződés vagy fogadalom.
12. **Szabadság:** a résztvevők szabadon csatlakozhatnak és távozhatnak bármiféle meggyőzés, kényszer, megfélemlítés vagy következmény nélkül. Nincs hierarchia, csak a gyakorlatilag szükséges dolgok és feladatok önkéntes elvégzése.
13. **Egyenrangúság:** az elismerés inkább abból fakad, amivé válik valaki, és nem titulusainak, jelzőknek vagy díszes külsőségeknek tulajdonítható.

14. **Ihletettségből fakad:** az igazság kerüli a dicsőítést, a csábítást és a színpadiasságot.
15. **Nem anyagi:** az igazságnak nincs szüksége világi javakra, tekintélyre, pompára és díszes épületekre.
16. **Önkiteljesítő:** az igazság önmagában egész és teljes, nincs szüksége térítésre vagy hívek, követők, „beiratkozó tagok” megnyerésére.
17. **Pártatlan:** nem avatkozik a világ dolgaiba.
18. **Jóindulatú:** az igazság egy fokozatosan növekvő skálán helyezhető el. Nincs „ellentéte”, ezért nincs „ellensége” sem, aki bírálná vagy szembeszállna vele.
19. **Nincsenek szándékai:** az igazság nem avatkozik be, nincsenek rejtett szándékai, nem akar büntetni vagy jutalmazni.
20. **Nondualisztikus:** minden a saját belső (karmikus) hajlama révén történik a mezőben, nem ok-okozati folyamatként, hanem inkább azáltal, hogy a lehetségesség ténylegességgé nyilvánul meg.
21. **Nyugalom és béke:** nincsenek „ügyek”, nincs részrehajlás. Nem vágyik arra, hogy másokat megváltoztasson, vagy hogy bármit rákényszerítsen a társadalomra. A magasabb szintű energiák eredendők, és nem a propagálástól vagy erőfeszítéstől függenek. Istennek nem kell több segítség, mint amennyit egy lehulló alma „segít” a gravitációnak.
22. **Egyenlőség:** ez az élet és annak minden meg nyilvánulása iránti tiszteletben fejeződik ki. Ami romboló, azt inkább csak kerüli, nem száll szembe vele.
23. **Időtlenség:** megértjük, hogy az élet örök, a fizikai lét pedig ideiglenes. Az élet nem pusztítható el.
24. **Nem bizonyítható:** ami „bizonyítható”, az lineáris, korlátozott, az intellektuális folyamatok és az agyműködés terméke. A valóságnak nincs szüksé-

ge egyetértésre. A valóságra nem szert teszünk, hanem inkább csak spontán, szubjektív módon felismerjük akkor, amikor felhagyunk a dualisztikus ego állásfoglalásaival.

25. **Misztikus:** az igazság spontán felvillanásként, felragyogásként, megvilágosodásként jelenik meg. Ez az a reveláció, ami felváltja a különálló énnék/egónak és agyműködésének illúzióját.
26. **Szavakkal ki nem fejezhető:** nem lehet meghatározni. Az abszolút szubjektivitást csak megtapasztalni lehet. Egy olyan állapot, ami az előzőt felváltja. Amikor ez bekövetkezik, a kontextus lép a tartalom helyébe, ami időtlen. A valóságnak nincs időbelisége, és nincs köze ahhoz, ami csak az agyműködés mesterkedése. Ezért fölötte áll bármilyen főnévnek, melléknévnek, tárgyas vagy tárgyatlan igének,
27. **Végtelenül egyszerű:** látjuk minden létező belülről fakadó, látszaton és formán túli szépségét, tökéletességét.
28. **Igenlő:** az igazság nem vélemény vagy bizonyíthatóság kérdése. Pusztán szubjektív tudatosítása által igazolható, jóllehet a tudatszintek kalibrációs technikájával azonosítható.
29. **Nem cselekvő:** az igazság nem „tesz” és nem „okoz” semmit. Az igazság a minden.
30. **Meghíváson alapul** nem pedig propagandán vagy meggyőzésen.
31. **Nem bocsátkozik jóslatokba:** mivel a valóság nemlineáris, nem lokalizálható, és nem kódolható a forma korlátai közé titkos üzenetek, kódok, számok és feliratok alakjában, nem rejthető rovásírásba, sziklákba, a piramisokba, a DNS-be vagy a púpos teve orrszörébe. Az igazságnak nincsenek titkai. Isten valósága mindenütt jelen való, nem kódolható, és nem kizárólagos. A kódok az emberi képzelőerő,

és nem Isten szeszélyességének bizonyítékai.

32. **Érzelemmentes** az érzelmek világa az érzékelésen alapul. Az együttérzés az igazság meglátásának eredménye.
33. **Nem önkényeskedő:** nincsenek betartandó szabályok vagy előírások.
34. **Nem önző:** a mestert tisztelik, de különleges voltát, a személyi kultuszt elutasítják.
35. **Nevelő hatású:** gondoskodik arról, hogy az információ sokféle formában legyen hozzáférhető.
36. **Önfenntartó:** nem haszonleső, és nem anyagi.
37. **Önálló:** anélkül teljes, hogy külső vagy történelmi autoritástól függne.
38. **Természetes:** mentes minden mesterségesen előidézett, módosult tudatállapottól vagy nem természetes gyakorlat, testtartás, légzés, étkezési előírások révén elérendő energiamanipulációtól (azaz nem a formán, a fizikai dolgokon alapul, nem hív segítségül különböző entitásokat vagy „másokat”).
39. **Teljes:** nem zsákmányol ki senkit, és nem a hasznát keresi.

Spirituális mesterek

Hasznos dolog a mesterek és a hozzájuk társított irodalom tudatszintjét bekalibrálni. Az egyszerűség kedvéért az ismertebbeket átvettük a *Truth vs. Falsehood* című könyvből.

Következik egy száz névnél is többet felsorakoztató lista, amely a különböző iskolákat képviselő közismert, nagyra becsült mestereket tartalmazza. Mind 460-on felül kalibrálnak (ami a Kiválóság szintje), és műveik kiállták az idő próbáját. A lista persze helyszűke miatt nem teljes, még sok más mestert is magába foglalhatna.

MESTEREK ÉS TANÍTÁSOK

Abhinavagupta	655	Kasjapa	695
Ácsárja	480	Keresztes Szent János	605
Allén, James	505	Khenpo Phuncok	510
Areopagita Dénes	490	Kline, Jean	510
Aurobirido, Sri	605	Konfuciusz	590
Avilai Nagy Szent Teréz	715	Kuszum Lingpa	475
Bertalanffy, Ludwig von	485	Lamcsen Gyalpo rinpocse	460
Besant, Annie	530	Lao-ce	610
Black Elk, Wallace	499	Leadbeater, C.W.	485
Bódhidharma	795	Lőrinc testvér	575
Böhme, Jákob	500	Luther Márton	580
Bucke, Richard M.	505	Madhvácsárja, Sri	520
Buddhánanda, Szvámí	485	Maezumi, Hakujú Taizan	505
Butterworth, Eric	495	Magdeburg, Mechthild von	640
Csuang-ce	595	Maháradzs, Niszargadatta	720
dalai láma (Tendzin Gyaco)	570	Maharsi, Ramana	720
De Chardin, Teilhard	500	Merton, Thomas	515
Dilgo Khjence rinpocse	575	Moses de León, a granadai rabbi	720
Dógen	740	Mukehardzséi, Rádhákamal	475
Drukcsen rinpocse	495	Muktánanda	655
Dzogcsen rinpocse	510	Munroe, Róbert	485
Dzsamjang Khjence	495	Naranjo, Claudio	465
Eckhart mester	705	Nitjánanda, Bhagaván	500
Erasmus	500	Órigenész	515
Fillmore, Charles	515	Ottó, Rudolph	485
Fillmore, Myrtle	505	Padmaszambhava	595
Fox, Emmett	470	Pák Csüng-Bin, Szotaeszan	510
Ganden Sarcé kolostor	470	Paramahansa, Jógánanda	540
Gandhi, Mahátmá	760	Patandzsali	715
Gangádzsí	475	Pietrelnicai Szent Pio (Pio atya)	585
Gangtej Tulku rinpocse	499	Plótinosz	730
Goldsmith, Joel	480	Powell, Róbert	525
Gópi Krisna	545	Prabhavánanda szvámí	550
Gupta, Mahéndranáth	505	Pradnyánapáda szvámí	505
Guru Nának	495	Púndzsádzsí	520
Hall, G. Manley	485	Rámakrisna	620
Holmes, Ernest	485	Rámánudzsácsárja, Sri	530
Hopkins, Emma Curtis	485	Rámcsandra	540
Huang „Al” Csung-liang	485	Rámdász szvámí	570
Huang-po	960	Rúmi	550
Huxley, Aldous	485	Sankara (Sankarácsárja)	710
II. János Pál pápa	570	Sannella, Lee	505
Juktésvar, Sri	535	Sirdí Szái Bába (nem Szatja)	485
Kálvin János	580	Smith, Joseph	510
Karmapa	630	Steiner, Rudolf	475

Swedenborg, Emanuel	480	Teréz anya	710
Szaccsidánanda szvámi	605	Tillich, Paul	480
Szent Ágoston	550	Underhill, Evelyn	460
Szent Patrik	590	Vivélcánanda	610
Szókratész	540	Watts, Alán	485
Szuzuki, Rosi mester	565	White Brotherhood	
Tagore, Rabindranath	475	(Fehér Testvériség)	560
Tauler, Johann	640	White Plum Aszanga	505
Tendzin Palmo	510		

Szent és spirituális írások

A Course in Miracles		Misna	665
(munkafüzet)	600	Mormon könyve	405
A Course in Miracles		Niceai Hitvallás (Credo)	895
(kézikönyv)	550	Omar Khajjám, Rubáiját	590
Abhinavagupta		Patandzsali Jógaszútrája	740
(kasmíri saivizmus)	655	Példabeszédek könyve	
Aggáda	645	(Lamsa-Biblia)	350
Apokrif iratok	400	Rámájana	810
Bhagavad-gítá	910	Rig-véda	705
Bódhidharma zen tanítások	795	Szentháromság	
Cloud of Unknowing		(mint fogalom)	945
(A nemtudás felhője)	705	Szív-szútra	780
Dhammapada	840	Talmud	595
Gnosztikus evangéliumok	400	Tamás evangéliuma	660
Granth Száhib		Tanok és szövetségek;	
(Ádi-Granth - szikhek)	505	Igazgyöngy	455
Gyémánt-szútra	700	Teremtés könyve	
Holt-tengeri tekercsek	260	(Lamsa-Biblia)	660
Huang-po zen tanításai	850	Tibeti halottaskönyv	575
Kabbala	605	Tóra	550
kelisi kódex	570	Újszövetség (King James Biblia,	
King James Biblia		görög nyelvből fordították)	640
(görögből fordították)	475	Újszövetség (King James verzió,	
Korán	700	a Jelenések könyve nélkül)	790
Lamsa-Biblia (a szentírás szír		Upanisadok	970
arámiból fordított változata)	495	Védák	970
Lamsa-Biblia (az Ószövetség és		Védánta	595
Jelenések könyve nélkül, de a		Vidnyána Bhairava	635
Teremtés, Zsoltárok és Példa-		Zohár	905
beszédek könyvével együtt)	880	Zsoltárok könyve	
Lao-ce: Tanítások	610	(Lamsa-Biblia)	650
Lótusz-szútra	780		
Lukács evangéliuma	699	Megjegyzendő: Huang-po zen taníta-	
Midrás	665	sai 850-en kalibrálnak. Későbbi élete	
		során 960-as szintre fejlődött.	

Az elkötelezett kereső

Bevezetés

Vannak tanítványok, akik úgymond spirituális hajlammal születtek, és már fiatalon vonzódnak a valláshoz, spiritualitáshoz, valamint az esztétikához. Vannak, akik vallásosságról vagy éppen lelkiismereti aggályosságról tesznek tanúbizonyságot, rögeszmeszerűen félnek a bűntől, és betartják a vallásos előírásokat. A vallásos hajlamúak vonzódnak a papi hivatáshoz, ahhoz, hogy olyan egyházi vagy szerzetesrendhez csatlakozzanak, amely az aszketizmust, szolgálatot és önkéntes szegénységet helyezi előtérbe. Ezek a fiatalok általában introvertáltak, komolyak, és filozofikus, erkölcsi, etikai kérdések foglalkoztatják őket.

Ezzel szemben más keresők fokozatosan kibontakozó érdeklődést mutatnak a spiritualitás iránt, egy olyan érési folyamat eredményeként, amely során az emberi mivoltunkból eredő paradoxonokra, dilemmákra és ezek szükségszerű filozofikus folyamányaira keresik a választ. Az elmélkedések témája rendszerint a hagyományos egzisztenciális kérdések köré csoportosul: honnan jöttünk, hová tartunk, mennyire „valóságos” Isten „valósága”, nem csak egy hitrendszeréről van-e szó, és ehhez hasonló.

Az introvertáltak hajlamosak e kérdéseket már életük korai szakaszában tanulmányozni, míg az extrovertáltak esetében, még ha vallásosak is, erre általában később kerül sor, esetleg csak magánéleti tragédiák vagy katasztrófák hozzák felszínre. Aki megjárja a mélységeket, az hirtelen megváltozhat. Ez a tapasztalat előfordul a mindennapi embernél is, de a tizenkét lépéses és más hitalapú csoportok esetében mindennapos. A várat-

lan tragédiák - mint például egy szívroham vagy egy közeli rokon, barát halála - elég gyakran mély spirituális kérdések megfogalmazását váltják ki, és önvizsgálatra serkentenek. E szerencsétlenségek közül a halálközeli élmény a legmegrázóbb, ami természetéből adódóan átváltoztató hatású is egyben. Ugyanis a Jelenlét megtapasztalása, bármi rövid időre történjék is, fenekestül felforgatja az életünket. A halálközeli élményre az is jellemző, hogy a halálfélelem teljesen megszűnik.

Az átlagosan racionális ember a halál elkerülhetetlenségével szembesülve úgy reagál, hogy komolyabban elkötelezi magát a vallási, erkölcsi és etikai értékek mellett. Az emberek többsége azt a megváltásba vetett hitet, ami az emberi korlátokat és gyengeségeket ellensúlyozza, a hagyományos vallásokban keresi. Így aztán idővel az isteni Mester (Avatár) lesz végül az elfogadott és imádott egyéni védelmezőnk, ő fog Megváltó gyanánt közbenjárni érdekünkben, bárhogyan is nevezzük őt - Jézus Krisztus, Buddha, Krisna, Mohamed vagy a hindu panteon.

Mindegyikük magában foglalja az Isteni Irgalomba, Kegyelembe, Könyörületességbe vetett hitet, és az emberi létünk eredendő korlátaival való végső megváltást. A vallás belső érvényessége hatással van a racionális emberre, ha az önmagához őszinte és spirituális integritással rendelkezik. A vallási igazság elfogadását a fizikai halál elfogadásával szembeni lelki nyugalom igazolja.

A vallási integritással rendelkező életmód kielégítő, és egészséges önbecsüléssel, valamint mások iránti tisztelettel jár. A hagyományos vallás megbízható, gyakorlatias erkölcsiséget biztosít, valamint egy sor etikai útmutatást is a viselkedésre, értékekre és jellemformálásra vonatkozóan.

A megrögzött szkeptikus felteheti a kérdést: „mi van, ha Isten és a vallás nem igaz, nem valóságos?” A

válasz természetesen az, hogy akkor ő magáért az erényes életben rejlő elégtételért fog erényes életet élni. A kutatások azt bizonyítják, hogy a vallásosság az ember és a család életének minden területére nagyon kedvezően hat, így az egészségre, boldogságra, az élet hosszára, az iskolai magatartásra és osztályzatokra, a társadalmi sikerre és az immunrendszerre is (Keller, 2004).

A mai magasabb tudatszintű világban az a hasznos gyakorlati szabály szolgál útmutatásként, hogy egyszerűen kerüljük a bűnt (mindent, ami 200 alatt kalibrál). A *Truth vs. Falsehood* című könyv részletesen bemutatja a spirituális és vallási valóságok érvényességét. Kitűnik belőle, hogy a tudatszintskálának akár csak egy rövid áttekintése is világosan és egyértelműen erősíti meg az igazságot.

A hagyományos vallás kielégíti az emberiség nagy többségének spirituális igényeit. Az Egyesült Államokban az embereknek körülbelül 90%-a saját bevallása szerint istenhívő, noha ennek csak töredéke gyakorolja vallását. Van azonban a lakosságnak egy olyan, egyre növekvő rétege, amely saját bevallása szerint spirituális beállítottságú, mindennapi életét a spirituális értékek szerint éli, anélkül azonban, hogy a hagyományos vallásra önmagában szüksége lenne. Az utóbbi időben a népesség egy alcsoportjaként „kulturális kreatívoknak” nevezik őket (Anderson és Ray, 2000). A kulturális kreatívok elveinek hívei közül sokan barátsággal viseltetnek a vallás iránt, ugyanakkor mégis határozottan elhatárolódnak tőle, mert túl szektaszerűnek, korlátozónak vagy megosztónak tartják azt. A spirituális beállítottságú emberek hajlamosak sokféle vallás tanaival megismerkedni, azt az eredendő igazságot keresve, amely mindegyiknek a lényegét képezi. Így a mai világban leginkább azokat az egyetemes és gyakorlatias spirituális elveket keresik, amelyek nyilvánvalóak, amelyeknek va-

lódi értékük van, és amelyek nem kizárólag az egyházi intézményektől vagy dogmától függnék. A minden élőlénnel szembeni kedves, segítőkész és együttérző hozzáállás általánosnak tekinthető.

Az elkötelezett spirituális tanítványok ennél fogva sokféle háttérrel rendelkeznek, még olyan néhai ateisták és világi elveket vallók is vannak köztük, akik szerencsétlenség, érési folyamat vagy valamilyen előre nem látott körülmény folytán belső változáson mentek át. Azt mondják, hogy tízezer út vezet Istenhez, és ezek közül az elkötelezett spirituális kereső útja hagyományos és jól kitaposott. A valódi spirituális elkötelezettséget a tudatfejlődés, valamint az ezt kísérő karmikus hajlamok energizálják.

A spirituális munkára való készség klasszikus megnevezése: „érettség”. Ebben az állapotban, ha akár egyetlen szót, mondatot vagy nevet hallunk is, ez hirtelen döntést és elköteleződést válthat ki. Így tehát a spirituális elkötelezettséget megelőző időszak lehet, hogy nehezen megfogható, lassú és fokozatos, viszont hirtelen jelentős ugrás követheti. Bármilyen úton jusson is a mag a földre, ha termékeny talajba hull, az utazás valóban elkezdődik. Rendszerint a fordulópontot egy váratlanul felvillanó bepillantás hozza el, és ettől a pillanattól megváltozik az élet (ahogyan azt Gladwell *Fordulópont* című könyvében 2002-ben leírta).

A spirituális kereső/tanítvány

A spirituális beállítottságúak hajlamosak autodidaktává válni. Áttanulmányozzák a spirituális irodalmat, előadásokon vesznek részt, és sokféle spirituális csoportba eljárnak. Ez a kutatásnak, a sokféle spirituális út és hitrendszer feltárásának időszaka.

A sokféle spirituális gyakorlat, út, csoport és irodalom kalibrációs szintje a 11. fejezet tudatszinttáblázatai-

ból kikereshető. Sokféle vallásnál megf igyelhető, hogy a legmagasabb szintű tanítás magából a gyakran „misztikusnak” nevezett mesterből sugárzik ki, aki áthidalta az egyházi hagyomány dualisztikus korlátait. Az igazság alapja az az őseredetű, nemlineáris lényeg, amely nonduális, és amely a 600-as tudatszinten jelenik meg. Nagyon ritkán még tovább fejlődhet, és áthidalhatja azokat a kettősségeket, amelyek a nagyon emelkedett tudatszinteknek is szerves részét képezik. A lelkiismeretes kereső ideiglenesen elfogadja a magas igazságszintek eredendő autoritását, főleg, ha azt a tudatszintek kalibrálása is alátámasztja.

Megjegyzendő, hogy a tiszta spiritualitás nem támaszt elvárásokat, nincsenek kötelezettségei, tartozékai, kötődései, szükségletei, vagy különlegességének egyéb bizonyítékai, és nem akar kontrollálni, például azzal, hogy tanfolyamokra, „képzésekre” toboroz beiratkozókat. Az igazság lényege iránt vagyunk elkötelezettek, ez pedig mindenféle titok csábításától mentes. Csupán kíváncsiságra van szükség, és az igazság iránti vonzalomra, amely teljes, egész és önmagában is elegendő.

Az, hogy egy kereső melyik mestert, tanítást vagy csoportot találja vonzónak vagy sokatmondónak, a pillanatnyi tudatszintjétől függ. Míg az átlagember tudatszintje egy élet leforgása alatt általában 5-10 ponttal emelkedik, addig a spirituális keresőnél ez egy sokkal gyorsabb folyamat, és hirtelen nagy ugrások tarkíthatják. Következésképpen jó, ha erre a lehetőségre előre felkészülünk.

A fejlődés útja

A komoly tanítvány számára a spirituális elköteleződés megváltoztatja az élet kontextusát, amit ezután már más perspektívából lát. Ami valaha vonzó és izgalmas volt, az most már felszínesnek, sekélyesnek, lé-

nyegtelennek vagy akár bosszantónak is tűnhet. Amit pedig korábban unalmasnak tartott, azt most vonzó és nagyszerű lehetőségként értékeli. A preferenciák és értékek változnak. A spirituális energiák ereje is meglepő lehet. Beindulásakor úgy érezhetjük, mintha olyan sodrásba kerültünk volna, amelynek ereje minden képzeletet felülmúl. Fokozatosan kiderül, hogy a folyamat irányítása és racionális szabályozása hiábavaló erőlködés. Másrészt találkozhatunk olyan irányzatokkal, amelyek kívülről egyszerűnek tűnnek, azonban rájövünk, hogy megvalósításuk ellenállásba ütközik, és állhatatos munka szükséges hozzá. Ami első pillantásra majdnem lehetetlennek tűnik, meglepő módon viszonylag könnyen megoldható lehet.

Felfedezzük, hogy minden tapasztalat és jelenség belülről fakadóan értékes a spirituális fejlődés és végkifejlet szempontjából. Végül arra lesz szükség, hogy a személyes akaratot egyszerűen alárendeljük magának a folyamatnak, ami egyre erőteljesebbé válik. A komoly spirituális kereső életének kibontakozását egyre inkább az Én irányítja, és nem az ego/én. A korábbi feltételezések értelmetlenné lesznek, az Isteni Intelligencia és tudatosság pedig újraértelmezi azokat a jelentéseket, amelyeket egykor érthetetlennek tartottunk. Ily módon „születik folyamatosan újjá” minden pillanatban a világ, amint az Én felragyog, az illúzió felhői szertefoszlanak, és a Lényeg a látszat helyébe lép.

Gyakorlati értékek és alapelvek

A spirituális úton akadályokkal, kísértésekkel, kételyekkel és félelmekkel találjuk szembe magunkat. Ezek klasszikus elnevezése „próbatétel”, és az egóból erednek, akinek nincs ínyére lemondani hatalmáról. Úgy kerekedhetünk felül rajtuk, ha újra és újra megfogalmazzuk céljainkat, kijelentjük elkötelezettségünket,

valamint úgy, hogy megerősítjük az olyan ellensúlyozó alapelveket, mint az állhatatosság, határozottság, bátorság, meggyőződés és szándék. Minél nagyobb a kihívás, annál jobban fejlődik a belső erő, az elszántság és céltudatosság. Ha kitartóak és fegyelmezettek vagyunk, rájövünk, hogy a kísértés pusztán egy visszautasítandó választási lehetőség, nem pedig támadni vagy tagadni való impulzus. Ez abból is következik, hogy a kisebbet alárendeljük a nagyobbnak, és így az akarat által a prioritás érvényesül. Ehhez az is hozzájárul, ha lemondunk személyes akaratunkról Isten javára.

A fent leírtakat mind az odaadás képessége foglalja magába, amelyet nem csak az értelem vagy megértés erősít meg, hanem a szeretet is. Az odaadás a szív dolga, mivel van úgy, hogy egy akadályt kizárólag a szív és az isteni szeretet erejével lehet leküzdeni.

A bevált módszer az, hogy tekintetünket előre, a spirituális út felé irányítjuk, és megnézzük, mi is az, amiről végül majd le kell mondanunk: a világhoz és a világi értékekhez való ragaszkodásunkról. Ennek tudatosítása megkönnyíti azt, hogy jó szívvel, nagyobb hajlandósággal, készségesebben és önként mondjunk le kötődéseinkről. (Mikor, ha nem most?) Az anyagiasság és a világi haszon „elengedését” megkönnyíti az a felismerés, hogy minden Istené, és hogy az ember csak ideiglenesen birtokolhatja a földi javakat, és szintén csak ideiglenesen sáfarkodhat fölöttük. Ezért aztán a valóságban nincsen olyan, hogy valami az „enyém”. Tulajdonképpen még a saját testünk fölött sem „rendelkezünk”, mert az azé a világé, amelyből származik, és oda is fog visszatérni. Paradox módon észre fogjuk venni, hogy bár az ego/én azt hiszi, ő birtokolja a saját javait és vagyonát, ha figyelmesen elemezzük a helyzetet azzal szembesülhetünk, hogy ennek épp ellenkezője igaz: az egyént birtokolják a javai és a vagyona.

A spirituális odaadásból és elkötelezettségből származó lehetőségek gyakran nagyobbak annál, mint amit eleinte elképzelünk, és ami eddig „lehetetlennek” tűnt, az „lehetségesnek” bizonyul. A lehetetlen gondolata, mint olyan, szertefoszlik, ha feltesszük magunknak a kérdést, vajon le tudnánk-e mondani egy függőségünkről, ha csőre töltött fegyvert szegeznének a homlokunkhoz. Tanúi lehettünk annak is, hogy az idők során, más kultúrákban milyen végletekig volt képes az ember elmenni az odaadás szolgálatában. Gondoljunk csak a drasztikus megvonásokra, nélkülözésre és önként vállalt áldozatokra. Lehet, hogy a spirituális gyakorlatban ilyenekre nem kerül sor, viszont ezek pszichológiai megfelelői éppúgy „áldozatnak” tűnhetnek.

Nem árt felelevenítenünk, hogy az érték és a vonzóerő csak a szemlélő számára létezik, nem pedig magának a világnak a sajátja. Amiről azt képzeljük, hogy „odakint” van, az „idebentről” fakad. Ugyanez érvényes dédelgetett állásfoglalásainkra és csábító feltételezéseinkre is. Valójában nincs semmiféle „külső” kísértés, és ezek vonzereje egyszerű elutasítással és elengedéssel meggyengül.

Vallás vagy szenteskedés

Az odaadás gyakran a neveltetésünkkel kapott vallás iránti elkötelezettséggel kezdődik, következképpen teljesként és kielégítőként éljük meg. A hit a hálaadással, imával és vallási szertatásokkal együtt az igazán vallásos emberek többségének szükségleteit szolgálja. Hitüket gyakran önzetlen szolgálattal vagy jótékonyági tevékenységek támogatásával erősítik.

A vallás hagyományos útja önkiteljesítő, magas tudatállapotokhoz és önzetlen jámborsághoz vezet. Ez a Megvilágosodás célja melletti elkötelezettséget eredményezheti, amely gyakran jár életmódváltással.

A vallás negatív vonása, csapdája a szenteskedés, ami túlbuzgóságban vagy Isten imádata helyett a vallás bálványozásában nyilvánul meg. Ennek jellemzője, hogy az illetőnek majdnem rögeszméjévé válik az írott egyházi tantételek kényszeres tanulmányozása. Ezt a tévutat úgy írhatnánk le, mint amikor „a térképet összetévesztik a területtel”. A kifejezés Hayakawa *Our Language and Our World* (Nyelvünk és világunk) című, 1971-ben megjelent írásából származik, és magyar megfelelője „nem látja a fától az erdőt”. Ez arról szól, hogy az értelem a tartalomra korlátozódik, és nem ismeri azt a kontextust, jelentést és jelentőséget, amely a nyelvet/szimbólumokat egyéni megértéssé és elmélkedéssé alakítja.

Ez a tévedés oda vezet, hogy a szenteskedők a vallásos tantételekből vett konkrét idézetekkel indokolják azt a magatartást, amely pont ellentéte az idézett szentírás igaz, elvont, nemlineáris jelentésének. (Ezt példázza az inkvizíció, az eretnekek máglyahalálra ítélete, a vallási háborúk és gyűlölködések, minden üldöztetéssel és népiirtással együtt.) Tehát a szenteskedés végső fokon fanatizmusná és beteges, romboló eltévelyedéssé fajul, ami gyakran világi diktátori hatalomra és politikai szélsőségessegre törekszik.

Jól tudjuk, hogy egyszerű dolog bármilyen álláspontot alátámasztó idézeteket találni, ha azokat a kontextusból kiragadjuk (pl. az „Igazság kardját” az „acélkarddal” összecserélni). Ilyenformán elkötelezettség és fanatizmus közt nagy a különbség, s e kettő eltérő eredménye teszi a különbséget nyilvánvalóvá. Bár ezek a beteges állapotok a vallásosság köntösébe bújnak, mindez nem zárja ki azt, hogy természetükből adódóan kóros állapotokról van szó, még ha védelmezőik mellőzni is próbálják a különbséget.

Az elvárásnak megfelelően a vallási fanatizmus rendkívül alacsonyan, a valódi vallásos elkötelezettség

viszont nagyon magasan kalibrál. Amint azt a kommunizmus hajnalán (Tibetben, Kínában stb.) láthattuk, a szekularizmus, sőt a harcos vallásellenesség társadalmi vonzerejét a vallásos szélsőségesség is növeli. A/igazi vallásos elkötelezettség nem kényszerít, nem befolyásolja hátrányosan és nem veszélyezteteti mások életét. Ennélfogva a kiegyensúlyozottság mint a spirituális bölcsesség és érettség alkotóeleme szembehelyezkedik a szélsőségességgel, és elhatárolódik attól, hogy vallási szertartásokat rituálékkal váltson fel. A Szentírás értéke jelentésében áll, és abban, hogy elősegíti a szubjektív átalakulást, ami gyakran inkább a jelentés értelmezéséből következik, és nem a szószerinti megfelejtésből.

A lemondás mint folyamat

A legfontosabb lemondás az ego belső „drámaírójának” tulajdonított érték és vonzerő elutasítása és megcáfolása. Ez a „drámaíró” nem más, mint a „megtapasztaló”, aki arra vágyik, hogy megszerezze a rá irányuló figyelem energiáját. A „megtapasztaló” a figyelemnek egy minősége, amely mohón dolgozza fel és örökösen keresi összpontosításának, érdeklődésének és izgalmának témáját. A tudatnak ez az aspektusa olyan, mint egy megrögzötten kutakodó, kíváncsiság fűtötte nyomozás. Mohón vágyik a lineáris adatokra, a szenzációra és a formára, valamint az érzelmek világából származó elégtételre. A „változásból” táplálkozik, abból, hogy valami „történik”, és az izgalom bűvkörében él. (Ezt igazolja az autópályán lassan haladó autók torlódása, akármilyen jelentéktelen baleset mellett is haladnának el.) Jellemzőit azok a természetfilmek is bemutatják, amelyek a tengeri vagy tengerfenéki élőlényekről szólnak.

A „megtapasztaló” energiát fogyaszt, ezért az embernek alvásra van szüksége, hogy feltöltődjön energiával, és működni tudjon. A megtapasztalónak ezt az

Összpontosítását kell meditációval és kontemplációval áthidalni.

A megtapasztaló éhes az újdonságra és az „érdekes-ségre”, az ego pedig alig várja, hogy reagálhasson, így tartva működésben az érzelmi „cirkuszt”. A megtapasztaló! működésbe szeretne vonni az élet tarkabarka melodráájába, és arra csábít, hogy részt vegyünk benne.

Fontos tisztában lennünk azzal, hogy az ego reagáló, kíváncsi „megtapasztaló” aspektusa arra törekszik, hogy a színpad közepén legyen, és az énben rejlő „híresség” szerepét eljátssza. Ő az éppen zajló történet „énnek”, „önmagamnak” titulált hőse/hősnője, akit ily módon nagyon értékesnek vélünk. Ő az én nárcisztikus bevonódásának központja, és ennek következtében lelki energiát fektetünk bele, és fontossággal ruházzuk fel. A „megtapasztaló” a főszereplő, akit a cselekedetek végrehajtójának, a gondolatok gondolójának, a tettek és döntések titkos okának tekintünk. Ő a győztes és a legyőzött. Ami pedig a legfontosabb, őt tekintjük életünk alapjának, forrásának, lényegének és okának, azaz létünk központjának és nélkülözhetetlen elemének. Megszűnését tehát halálként féljük, és ezért teljes erőnkkel védelmezzük. Ez a megtapasztaló/személyiség nem más, mint a Valóságnak, azaz a valódi Ennek a dLiblőre.

Kelepcék és tévutak: az elme és a világ

A karmikusan örökölt ego/elme korlátoltsága azzal jár, hogy hajlamosak vagyunk tévedni, ami egyaránt az ártatlanság és a naivitás következménye. Segítség nélkül az ego nem képes felülemelkedni veleszületett korlátoltságán, és gyengeségeit még csak fel sem ismeri. Akár egy számítógép, amelynek hardvere bármilyen betöltődő programot elfogad, az emberi elme szinte bármilyen elképzelhető programozással szemben - a legbizarrabb és legszélsőségesebb valótlanúságig terjedően - védtelen

és sérülékeny. E valótlanosság klasszikusan kirívó és általában bemutatott példája a „luciferi inverzió”, ami az ellentétek felcserélését jelenti, a jót gonosznak címkézve és fordítva.

A védtelen elme befolyásolható; az értelemnek még legalapvetőbb védelme is túl gyengének bizonyulhat az érzelgősséggel és a társadalom programozásával szemben. A világ lakossága évszázadokon át teljesen hamis dolgokban hitt, és hisz mind a mai napig. Ezért egy népszerű hitrendszerre alapozni annyit tesz, mint tévedésre hajlani (pl. Mackay *Extraordinary Popular Delusions & the Madness of Crowds* (Rendkívüli népszerű téveszmék és tömeghisztériák), [1841], 2003). Magának az elmének az eredendő korlátozottsága miatt bármilyen feltevést legfeljebb ideiglenesnek kellene tekinteni.

Azon a megmagyarázhatatlan és megcáfolhatatlan tényen kívül, hogy *vagyunk*, minden más csupán feltételezés. Ez persze nem jelenti azt, hogy a szkepticizmus (kétkedés, kalibrációs értéke 160) a bölcsességet helyettesítheti, mivel ez is illúzió alapszik. Az Ént és/vagy egy magas szintű Mester segítségét leszámítva nemrég még nem volt az igazság felmérésének ellenőrizhető forrása.

A tudatfejlődésnek köszönhetően most már nem csak arra van mód, hogy igaz és hamis közt különbséget tegyünk, hanem arra is, hogy az igazság mértékét az Abszolút igazsághoz viszonyítva bekalibráljuk. A Tudattérkép gyakorlati haszna az, hogy fényt gyűjt a sötétségben, ezáltal felfedve a rejtett vagy homályos dolgokat.

Az ego/elme eredendő korlátaival való felülemelkedés kulcsa az alázat, amely nélkül az elme vakon bolyong a tükrök palotájának csalóka útvesztőjében. Az intellektus (gondolkodási, logika és tudomány) fejlődése nagy hasznára vált az emberiségnek, és a modern civilizáció

csúcsához vezetett. Igazolható megfigyelés az, hogy minél magasabb egy gondolatrendszer kalibrációs szintje, annál nagyobb hasznára van az emberiségnek, és annál inkább enyhíti a tudatlanságból fakadó szenvedését. A tudat- és elmefejlődés mindenre kiterjedő pozitív hatása a lineáris dimenzió keretein belül nyilvánvaló, a lineáris tartományt meghaladva (499-es tudatszinten) azonban - amikor a nemlineáris spirituális energia kerül túlsúlyba - ez még inkább egyértelmű.

Napjaink művelt spirituális tanítványának olyan lehetőségei vannak, amelyek régen nem álltak rendelkezésre. Az ego/elme természetének és fejlődéstörténeti alapjainak aprólékos ismerete tagadhatatlan előny, mivel elősegíti az önmagunkhoz való őszinteséget és tudatosságot. Ez régen a büntudat és szégyen programszerű beépülése miatt nehezen ment, sőt, lehetetlen volt. Ez a programozás pedig a rejtett hajlamok tagadásához és elfojtásához vezetett.

Kelepcék és tévutak

A korlátoltság egyik oka - amely gyakran elkerüli a spirituális tanítvány figyelmét - a hitrendszerek társadalmi programozása. E programozás mémekkel (rövid jelmondatokból és ismétlődő gondolatmenetektől származó sztereotípiákkal) történik, valamint az események jelentőségének lármásabb propagandája és politikai meghamisítása révén. Ezek olyan agyafúrtan leplezett csáberők közvetítésével terjednek, amelyek az intellektuális hiúságot veszik célba (Dawkins, 1992; Beck és Cowan, 1996). A frázispuffogatás általi sebezhetőségről mint hátulütőről szintén részletesen beszámol a *Truth vs. Falsehood* 12. fejezete.

Mint a társadalom bármely tagjáé, a spirituális kereső elméje is programozott, még ha tudtán kívül is. Ez gyakran elkerüli figyelmünket, hacsak a Mester rá nem

világít. Sok tanítvány ahhoz a sztereotípiához ragaszkodik, amit a „spirituálisnak lenni” képze von maga után. Gyakoriak tehát a sztereotip politikai/társadalmi/intellektuális hiedelmek, amelyeket gyermeketeg programként kell megvizsgálnunk.

A megvilágosodásra való törekvés nagyon szigorú fegyelmet jelent, és így kerüli a spirituálisnak vélt mozgalmakhoz való csatlakozás csábítását, amelyek valójában politikai jellegűek és megosztóak. A bennünk lévő spirituális serdülő naiv idealizmusa fogékony a „váltassuk meg (persze a feltételezett jó irányába) a világot” csábítására, amin aztán érett korban felülemelkedünk. Az emberi élet minősége magának az emberi tudat össz-szintjének az automatikus következménye. Ezért, hogy a világnak javára legyünk, nem a világot kell megváltoztatnunk, hanem Önmagunkat. Ugyanis amivé válunk az saját (nemlineáris) lényege révén hat, nem pedig (korlátozott, lineáris) cselekedetei révén. A tettek célja a mások feletti kontroll. Az erő (érzelmi vagy egyéb) ellenerőt eredményez. Az Erő magából a nemlineáris tudatszintből ered.

„Szoros az a kapu, és keskeny az az út”, mert belső fegyelem nélkül a spirituális energiát a különféle csábítások szétforgácsolják. A mélységes csendnek nagyobb és jótékonyabb a hatása, mint a szükségtelen szavak özönnének, amelyet a spirituális ego és annak semmitmondó okoskodása áraszt magából. A spirituális retorika is csak retorika, és nem más, mint spirituális álokoskodás. A Megvilágosodás melletti elkötelezettség módosítja és más összefüggésbe helyezi a társadalmi szerepeket.

Sok vonzó, eltévelyedett spirituális csoport, módszer, gyakorlat és tanítás létezik, amely magasztallá, népszerűvé, sőt szó szerint árucikké válik. Ehhez még hozzáadódik a térítés csábítása, a tömegkultúra hírvetésének helyszínei és érzelgőssége (Lewis, 2001). Ezek a

csábítások mind a reklám haszonlesésről szólnak. Ezzel szemben az, ami integritással rendelkezik, önmagában teljes, és ezért nincs szüksége reklámra.

A buzgó és naiv tanítványokat könnyen befolyásolja a vonzó, megtévesztő spirituális csoportok és vezetők véleménye, lelkesedése. Vannak, akik honlapok, hírességek vagy érzelmi szükségletek bűvkörébe kerülnek. Tucátjával jelennek meg az állítólagos „avatárok”, akiket az emberiség nagy megmentőjének gondolnak (sokszor még a dátumot is előre leszögezve). Ezek nemcsak hogy rendszerint alacsonyan kalibrálnak, hanem gyakran még a 200-as, vagyis az Igazság létfontosságú szintjét sem érik el. A vonzerőhöz gyakran az állítólagos csodatételek és természetellenes megnyilvánulások is hozzájárulnak. így aztán egyáltalán nem szokatlan, hogy híres-nevezetes, fennren hirdetett „csodatevők” is csak 175-ön kalibrálnak. Ezért legjobb, ha elkerüljük azt, ami bizarr vagy valószínűtlen, és ha nem feledjük, hogy nincs olyan „személy”, aki ok-okozatszerű összefüggésben csodát tesz. Ami valóban „csodálatos”, az a lehetségesnek valóságként való megnyilvánulása, annak a mindent átfogó összefüggésmezőnek a következményeként, amelynek a karma is részét képezi, és így nem valaki „okozza”, nem valakinek tulajdonítható.

Mint bármilyen emberi törekvés esetén, az érettség szintjeinek is megvan a maguk rendje, amely során az alapos megismerésnek, műveltségnek, tapasztalatnak, szakértelem- és tudásgyűjtésnek egyre magasabb szintjei érhetők el. Az igazság keresésének kezdetén a különféle széles körben terjesztett programok és közismert személyiségek vonzerejének vagyunk kitéve. Ezek könnyen válhatnak érdekes színházzá, amely hajlamos a misztikus és a mágikus varázsát kihasználni. Vannak ékesszóló „mesterek”, akik egyenesen azt állítják, hogy „Jézusnál is magasabb szinten vannak”, és meggazda-

godnak. Mások a szextialitás különböző formáit hirdetik, sőt a „szent szexuális együttlétet” a vezérrel. (Ezek a személyek mind 200 alatt kalibrálnak, noha van köztük, aki pályája elején egy ideig 500-as szinten volt.)

Ugyancsak csalogató a „titkok” ellenállhatatlan vonzása és a (fizetős) tagság bizonyos „exkluzív” körökben, amely titulusokkal és kiváltságokkal jár. Az ilyen csoportokban megszokott dolog behódolni és engedelmeskedni a vezérnek, és általános a személyi szabadság korlátozása is. Mindezek a lineáris elterelések inkább a különlegességre hajtanak, nem pedig a lényeg racionális felfedésére.

Szokásos dolog egzotikus „más dimenziókra” vagy egyedi megnevezésű tartományokra hivatkozni. A tévutak, eltévelyedett mesterek és szervezetek egyike sem kalibrál az igazság elfogadható szintjén, és egyikük sem szerepel az igazoltan spirituális mesterek vagy tanítások listáján (11. fejezet). Nyilvánvaló, hogy a „caveat emptor” (a vevő legyen óvatos) szabálya érvényes, és aki okos, ehhez tartja magát (Partridge, 2003).

Bár az új dolgok felfedezése ártalmatlan nevelő hatású és szórakoztató újdonságnak tűnhet, még egy ilyen mértékű kitettségnek is vannak olyan beláthatatlan következményei, amelyeket általában fel sem ismerünk. Az elme olyan, mint a számítógép hardvere, amely lineáris tartalommal és nonverbális energiamintázatokkal egyaránt azonnal programozható. Így, a „New Age Vásárra” jellemző asztrális cirkusz népszerű álspiritualitásának felderítője észrevétlenül sokféle olyan energiát vesz fel, amelyről nem is tud. A legjobban úgy védekezhetünk mindezek ellen, ha az ego/elme korlátai és gyengeségei iránti alázatos tiszteletből elkerüljük őket. A látszólag ártalmatlan dolgokkal való kacérkodás vonzza a tudatalatti negatív energiamintákat. Az elsajátított spirituális tévedések később rossz irányba befolyásolhatják a

tanítványt, ami benne nem is tudatosul, mások azonban észlelhetik. Ezért ajánlatos - inkább a korlátokkal szembeni alázatból és tiszteletből, nem pedig félelemből - kerülni azt, ami veszélyezteti vagy késlelteti a spirituális fejlődést. Amint már volt szó róla máshol, a hagyományos szentírás tanácsa, hogy kerüljük a paranormálist, és egész egyszerűen „ne menjünk oda”.

Akárcsak a többi csábítás esetében, az ego „megtapasztaló” oldala az, ami elterelődéshez, hiszékenységből eredő téves megítéléshez, helytelen döntésekhez vagy következtetésekhez vezet. A tévutak és csábítások elkerülése nem ítélezéssel alapszik, hanem azon, hogy szem előtt tartjuk az igazság leellenőrzésének fontosságát. Sok integritással rendelkező mester és tanítás van, úgyhogy nem kell új mellékutakat keresnünk. A főbb hagyományos utak évezredek óta elegendőek voltak, és alapigazságukat a tapasztalat igazolta. Ma ezek még inkább megérthetők és igazolhatók.

A komoly spirituális tanítványt gyakorta tartóztatják fel vonzó, de elterelő utak, iskolák és tanítások, miáltal idejét és energiáját spirituális illúziók hiábavaló kergetésének szolgálatába állítja. Ez sokszor éveket, évtizedeket, sőt egész életeket vesz igénybe, ami néha megbánással, néha éppen keserű csalódással végződik. Mivel most már rendelkezésünkre áll az igazságszintek kalibrálásának módszere, az ilyen tévedések elkerülhetők. Még hivatásos „szektátlanítók” is vannak, akik segítenek felépülni az indoktrináltságból, valamint az agymosásból, ami a realitásérzék és racionalitás elvesztéséhez vezethet. Ez a szektáknál előforduló csoportos öngyilkosságig, ártatlanok elleni merényletekig fajulhat, amit persze „Isten nevében” követnek el.

Igazodás az úthoz

A 11. fejezet megadja mindazt az információt és útmutatást, ami a mesterek, hagyományok, vallások, spirituális iskolák és szervezetek tisztaságának, hitelességének és érvényességének megállapításához szükséges. Az elkötelezettség fontosabb jele az integritásnak, mint a lelkesedés. Elengedhetetlen bízni az útban, és a kételeyeket is el kell távolítani, hogy meggyőződjünk, valóságosak-e ezek, avagy csupán az ellenállás formái. A keresőnek az a belső bizonyosság és szilárd meggyőződés nyújt biztonságot és támaszt, amely a tanulmányozás és személyes kutatómunka eredménye. Így tehát az útnak valójában a felfedezés és belső megélés révén kell megerősítést nyernie. Az igaz út magától táruul fel, és a megtapasztalás támasztja alá.

Ahogy a spirituális tudatosság fejlődik, a spirituális energia áramlása is erősödik, lehetővé téve az addig leküzdhetetlen akadályok áthidalását. Ahogy a világ és az érzelmek vonzereje csökken, egyre inkább az olyan tulajdonságokhoz vonzódunk, mint a szépség, szerethetőség és béke, nem pedig „dolgozokhoz” vagy látszólagos nyereségekhez. A megbocsátás szokásos magatartássá válik, és felragyog minden teremtmény veleszületett ártatlansága. A híres szentek és mesterek tanításai belülről fakadóan válnak sajátunkká.

K: Kérem, beszéljen a materializmusról.

V: Szokásos értelmében a szó abban az elméletben való hitre vonatkozik, amely szerűit az anyagi/fizikai világ az egyedüli valóság, minden jelenség a fizikai létből következik, és ennek értelmében magyarázható. Ez a hagyományos tudományos newtoni paradigmában úgy jelenik meg, mint fizikai redukcionizmus, illetve mint a kauzalitás elméletek „lentről felfele” kontra „fentről lefele” vitáinak intellektuális diskurzusa. Ez különösen

a tudomány és tudat, valamint a tudomány és vallás/teológia tárgyköréhez tartozó konferenciák visszatérő kérdése.

Bár a téma elvontnak és főként filozofikusnak tűnhet, a valóságban nagyon is gyakorlati jellegű következményei vannak. A dialektikus materializmus marxizmusként bukkant fel, ami világszerte forradalmakat szított, és sok millió ember halálát okozta. A materializmus tagadja azt a valóságot, hogy a Teremtés és az élet Forrása Isten, következésképpen 130-on kalibrál (akár csak Marx). A mechanisztikus materializmusból²⁷ ered a szkepticizmus (kai. 160), amely a lineáris tartományra korlátozódik. Tagadja a nemlineáris valóságát, ami 500-as vagy e fölötti szinten kalibrál. Paradox módon, bár a szkepticizmus nevetség tárgyává teszi a hitet, vakon hisz a maga nagyon is korlátolt paradigmájában és filozófiai feltételezéseiben, és ennek naiv módon nincs is tudatában.

A tudatkutatás vonatkozásában a lentről felfele elmélet hívei azt próbálják bebizonyítani, hogy a tudat kizárólag az idegi működés terméke. Minden ilyen elgondolás nagyon alacsonyan kalibrál, és nem sikerül bizonyítania ezt a materialista nézetet. Crick²⁸ halála előtti utolsó kutatási terve is ezen az elgondoláson alapult (150-160-as értéken kalibrált). Ilyenformán minden hasonló kutatási terv nagyon alacsony szinten kalibrál, ami nem csak annak hamis alapját és hibás látásmódját tükrözi, hanem filozófiai, antispirituális vagy ateista torzítását is. Ezért egy ilyen kutatással kezdeni a munkát nem igazán tudományos, ráadásul ez az objektív, torzításmentes, tiszta vizsgálat elveit is megsérti.

27 A világ egész minőségi sokféleségét a fejlődés minden bonyolult és sokoldalú törvényét a mechanika törvényeire visszavezető antidialektikus filozófiai irányzat.

28 James D. Watson és Francis Crick a DNS szerkezetének megfejtéséért 1962-ben Nobel-díjat kapott. Utolsó kutatásában azt próbálta bizonyítani sikertelenül, hogy a tudat az idegsejtek működésének következménye.

A spirituális törekvés területén a materializmus arra utal, hogy az ego ragaszkodik lineáris korlátaival, és hogy a kivetített érték súlypontja a múlandó irányába tolódott el a hosszú távú spirituális értékek kárára. Ez a „kizárólag bal agyféltekés” információfeldolgozás következménye, ami meggátolja az elvont jelentések és következtetések tudatosítását. Tehát ez a képességek csökkent voltára utal, ami magából az agy fiziológiájából következik (lásd az agy működésének ábráját a 6. fejezetben). A másik tévedés az, ha minden „világi” érdeklődésnek negatív konnotációt tulajdonítunk, így például a pénznek vagy tulajdonnak is, ami pedig gondoskodás- és felelősségigényes eszközként tisztelhető.

Mivel az emberi léthez a test fizikai léte is hozzátartozik a maga szükségleteivel együtt, az anyagi világ ennek megfelelően fontos, és a Teremtés lineáris formáját képviseli. A kiegyensúlyozott nézet tehát az, ha az anyagi világot egy általános spirituális nézőpontból elfogadjuk, integráljuk és megbecsüljük, de nem kötődünk ahhoz, ami átmeneti. A megfelelően kiegyensúlyozott hozzáállás az, ha „úgy viseljük a világot, mint könnyű ruhát”²⁹.

Az aszketizimismnak meglehet a maga értéke az érzékekhez való kötődés leküzdésében, a szélsőségek viszont félelmet vagy ellenszenvet is jelezhetnek. A világ „csábítása” nem a világ természetes velejárója, hanem az ego vágyának kivetítése, ami túlzott értéket tulajdonít a lineáris és múlandó dolgoknak.

K: Mondhatjuk tehát azt, hogy a világ „szekuláris”?

V: Ez korlátozó állásfoglalás lehet, ami értelmezés függvénye. A valódi szekularizmus az a hit, ami tagadja annak valóságát, hogy a nemlineáris jelen van a lineárisban. A szekularizmus (kai. 165) tagadja Istennek mint a

²⁹ Assisi Szent Ferencnek tulajdonított szállóige.

létezés és Teremtés forrásának Valóságát, vagy egyszerűen nem vesz tudomást róla.

K: Mi az út kiválasztásának legjobb módja?

V: A választás annak következménye, amivé váltunk, valamint annak, hogy hol tartunk tudatfejlődésünkben. A személyes választás számtalan tényező függvénye, ilyenek például a családi származás, kultúra, iskolázottság, kor, karmikus minták, személyi kapcsolatok és élettapasztalatok. Ráadásul a különböző tanítások és szervezetek igazságszintje most már megállapítható, úgyhogy napjaink spirituális tanítványa előnyösebb helyzetben van. A magasabb kalibrációs szint nem azt jelenti, hogy „jobb, mint”, hanem a Valóság és spirituális igazság megnyilvánulásának egy bizonyos szintjét körvonalazza.

A legfontosabb elvek azok, amelyek a legalapvetőbbek, mint például a jóindulat, megbocsátás, tisztelet, integritás, szere te tteljesség és együttérzés. Az útjukba álló akadályokat viszonylag könnyű felismerni és az összefüggések megváltoztatásával megoldani, ami csökkenti vagy eltávolítja az állásfoglalásokat. Megfelelő út az, amely inkább a konfliktusok megoldásában nyújt segítséget, mintsem a „jó” illetve „rossz” kategóriája szerinti minősítésben. Persze, hogy a gyűlölet, kapzsiság stb. „rossz”, de ez a megállapítás nem segít ezek megoldásában. A hatékony út arra kínál lehetőséget, hogy másként lássuk a dolgokat. Így végül az akadályok pvisztán az alapos megértés révén is elhárulnak. Ez az akadályozó állásfoglalás azonosítását és a konfliktus alapját képező dualitás tisztázását jelenti.

K: Tudna erre példát mondani?

V: Minden állásfoglalás, akár egy épület, építőelemekből áll össze, és önvizsgálattal bontható le. Ami problé-

inának tűnik, az őszinte Önvizsgálatot igényel. Vegyük például a „gyűlöletet”. Mi az, amin adott helyzetben alapszik? Irigységen? Féltékenységen? Félelmen? Büszkeségen? Általában több tényező kombinációjának tulajdonítható. A státusért való versengés? A konkurencia? A megbántottság? Az ego büszkeségének megsértése? Az, hogy igazunk legyen? I logy győzzünk? A fenyegető veszedelem? A propaganda/média programozása?

Ha ezek közül akár egyet is teljes mértékben megoldunk, akkor mindegyiknek csökken a jelentősége, mivel a mélyben általában a nárcisztikus ego alázattal kapcsolatos gondja húzódik meg, ami az önátadás alapeleme. Az egyes szintek legtöbb konfliktusairól elég részletesen esett már szó a *Transcending the Levels of Consciousness* című könyvben, de ezek lényegében ugyanazok. Minden állásfoglalást egy sor dualisztikus vonzalom és a nekik megfelelő ellenszenv tart fenn. Az alázatból adódik annak elfogadása is, hogy mindenki máshol tart a tudatfejlődés és spirituális fejlődés útján, ami az emberi élet legfőbb célja ezen a világon.

K: Miért tűnik a földi élet időnként oly nehéznek?

V: A fejlődéstörténet sokféle faja él együtt egy olyan bolygón, amely maga is állandóan változik. Az emberfélék nemrég jelentek meg, és a *Homo sapiens* fajban nagyon sokféle tudatszint keveredik, nemcsak egyéneké, hanem egész kultúráké és országoké. A nagyműveltségű, komputerizált, nagyon fejlett technológiájú és gazdaságú országok mellett még mindig léteznek írástudatlan kőkorszaki típusú és nomád törzsi kultúrák.

Ráadásul ott vannak a különböző, olykor egymással ellentmondásba keveredő vallások, vallásellenes hitrendszerek és ezek politikai ideológiái. Mindennek az egymásnak potenciálisan ellentmondó sokféleségnek a tetejébe ott van még az a lényeges, eredendő alapaka-

dály, hogy az emberi elme éppen felépítéséből adódóan képtelen különbséget tenni igaz és hamis közt. Az emberiség feljegyzett történelme alatt az idő mindössze 7%-ában uralkodott a béke, 93%-ában pedig háborúk dúltak. A lineáris tartománynak velejárója a szenvedés. Ennélfogva a történelem legjobb mesterei - e szenvedéstől való megszabadulás egyedüli útjaként - a megváltásról vagy a megvilágosodásról tanítottak.

Az egoval/énnel való azonosulás meghaladása

Bevezetés

Ez a téma minden spirituális törekvés lényege. A spirituális fejlődés középpontjában az egoval/émmel való azonosulás megszüntetése áll. Ez az a rejtély, amely a történelem legnagyobb tudású elméit is zavarba ejtette. A dolog bökkenője az, hogy tévesen az ego/elme adatfeldolgozó funkciójának tulajdonságaival azonosulunk, amelyet eleve úgy élünk meg, mint az észlelt jelenségek linearitását. Ez természetes következménye annak, hogy az élet megtapasztalásának fizikai valóságát a testhez társítjuk. A legfőbb gond az, hogy tévesen határozzuk meg a szubjektív valódi forrását; inkább azt feltételezzük, hogy egyénhez kötött, nem pedig azt, hogy az egyéntől független.

A fentiek analógiájára az elektromosság hozható példaként, amely egy általános energiatípus, és így „személytelen”. Amikor az áram áthalad egy kenyérpirítón vagy ventilátoron, az illető eszköz tévesen az áramforrással azonosíthatná magát, nem ismerve fel, hogy „ő” csak egy kimeneti készülék. Az elektromosság „életadó” energiája nélkül minden vevőkészülék tehetetlen lenne.

Az ego mechanizmusainak leszerelését megkönnyíti, ha megértjük evolúciós eredetét és évezredek fejlődését, amiben számos korábbi táblázat és példa van segítségünkre. Eredeténél fogva az élet különálló szervezetekben való fennmaradásához szerzésre volt szükség, következésképpen arra, hogy az élőlények feldolgozható energiaforrásokat keressenek. Az egyéni megtapasztalás folytán végül ezt a feldolgozó funkciót az „én” fogalmával azonosítottuk. Az analógiát folytatva, az életenergia elsődleges forrása nem függ az egye-

dektől. Az egyedek önmagukat elsődlegesnek tekintik, és nem csupán az egyetemesség megnyilvánulásának. Az életenergia a tudatmező kisugárzása, a tudatmező pedig az Isteni Jelenlétnek egy formája, ami a fizikai létben Teremtésként nyilvánul meg. A Megvilágosodás képessége csupán annak következménye, hogy a tudat visszatér forrásához, ami nem más, mint az Énben rejlő Isten.

Az ego/én saját funkcióival és tulajdonságaival azonosul, és tulajdonjoga folytán „énként” címkézi meg ezeket, mondván: ez az, „aki vagyok”. Ez az értelmi szerzőség hiúságához vezet, ami az evolúcióra visszavezethető tévedés, és az érzékek élményével való azonosulásból adódik. Ez tehát az oka annak a tipikus következtetésnek, hogy „én” viszketek, ahelyett, hogy azt gondolnánk: „a test” viszket. Ugyanez az értelmi szerzőséggel/tulajdonjoggal kapcsolatos tévedés érvényes az érzelmekre és gondolatokra is, amikor a tanú a megtapasztaló alannyal és tartalommal azonosul.

A megtapasztaló funkció gyakorlatilag egy tájékoztató mintavétel, amely lineáris adatokat gyűjt, tehát „az”, nem pedig „én”. Egy funkcionális feldolgozó szerkezet, ami a szagláshoz vagy tapintáshoz hasonló. Ez az, amiért Buddha azt mondta, hogy az embernek hat érzéke van, nem öt. Az agyat az érzések, az érzékelés és információfeldolgozás érzékszervének tekintette.

Mielőtt a tudat 200-as szintre fejlődik, a „létség” vagy létezés mint olyan nem tudatosodik veleszületett módon. Az élő szervezetek létezésük milyenségét anélkül élik meg, hogy a létezés, vanság vagy létség valóságát felismernék. Bár „van”, mégsem eredendő velejárója a tudatosság, és a lét tudatosságát a megtapasztalással helyettesíti. A tudat további fejlődésével növekszik magának a létnek a minősége és értéke is, és ez váltja ki forrásának keresését.

Az ego/én lebontása

Ha egyszer már megértettük az ego fejlődéstörténeti felépítését és működését, akkor lebontását megkönnyíti az a belső döntés, hogy inkább a valóságos és örök értékek követésére törekszünk, nem pedig azokéra, amelyek időlegesen, átmenetiek és mulandóak.

Ha a spirituális utat választottuk, felmerül a kérdés, hogyan folytassuk mindennapi emberi életünket úgy, hogy általános motivációnk megváltozott. Aztán rájövünk, hogy rendszerint kezdetben még nem szükséges mindennapi életünket feladni, csak átértelmezni. Különös módon a válasz attól függ, hogy ki mennyire tartja életét értékesnek. Aki értékes ajándéknak tekinti, az nem szeretné jelentéktelen és múlandó dolgokra pazarolni, mivel a fizikai test halála elkerülhetetlen bizonyosság. Az élet örömeit ajándékként elfogadhatjuk, miközben az ezekhez való kötődést visszautasítjuk. Régen, főleg a középkori bigott szenteskedés idején, a vallásosság egyet jelentett az önsanyargatással, büntudattal és kemény vezekléssel. A lemondásnak hatékonyabb formája az, ha nem vetítünk ki a világra semmilyen értéket, és nem értékeljük túl. Továbbra is lehetnek világi sikereink, de ezeket büszkeség helyett hálával fogadjuk. Így az alázat lehetővé teszi, hogy mindenféle egós, érzékeléshez kötött kivetítés nélkül folytassuk világi életünket.

A leghatékonyabb és abszolút lemondás az, amikor az elme tevékenységeinek és vég nélküli üzelmeinek csábítását utasítjuk el. Még ha csak felületesen figyeljük is az elmét, rájövünk, hogy az a vélemények, nézőpontok, viszonyulások, előítéletek, feltételezések, valamint a média által népszerűsített és lelkesen helyeselt uralgó társadalmi állásfoglalások végeláthatatlan kavaládjából tevődik össze. Tehát a belső folyamat elsősorban abból áll, hogy az illúzióktól megvonjuk az energiát, és nem abból, hogy új tudnivalókat sajátítottunk el. A tu-

datosság túlnyomó részt megnyilatkozó jellegű, és nem egyéni elsajátítás kérdése. Az Én már tudatában van a Valóságnak, és nincs szüksége arra, hogy még többet megtudjon róla.

Az „isteni tudatlanság” klasszikus megnevezés, ami az alázat bölcsességére utal. Az elme önmagában és önmagától nem képes látszat és lényeg közt különbséget tenni. Ezért az elkötelezett kereső megtanulja, hogy ne hallgasson a gondolataalkotásra, hanem inkább a belülről jövő bölcsesség tudására összpontosítson, amint ezt a történelem nagy tanítói felfedték, és amit az Én Jelenléte is megerősít. Bár e mestereket hosszú évszázadok és nagy földrajzi távolságok választják el egymástól, tanításaik egybehangzóak. A hivatalos vallások mindig egy szinttel alacsonyabban kalibrálnak, mint az alapító tanításainak igazsága. A spirituális tanítványok többsége ezért mindenikben az igazság lényegének megerősítését keresi, ami nem ugyanaz, mint a szinkretizmus³⁰, ami azt feltételezi, hogy minden vallás egyformán igaz. Mivel azonban minden hagyományos vallásban vannak jelentős tévedések, a szinkretizmus (bármennyire vonzónak tűnik is) magába foglalná minden létező vallás tévedéseit és ezek fordítási változatait is.

Az elme azért nem felel meg az igazság felfedésére, mert gyakran nem látja a fától az erdőt, és inkább olyan problematikus, de lényegtelen dolgokra, a tárgytól eltérő álproblémákra összpontosít, mint például hogy Buddha „valóban” szent fügefafa alatt ült-e. Vagy hogy hol töltötte Jézus elveszett éveit. Tényleg kettévált a Vörös-tenger? A döntő fontosságú, örök igazság, amely megváltaná az emberiséget, valahol egy barlang mélyén veszett el? 2068-ban lesz a világvége? Elérkeztek az „utolsó idők”? Az ufóküldöttek valóban megmentésünkre sietnek? Az ego imád kitalált rejtélyekkel játszózni, és így hamis

30 Különböző filozófiai irányok (például a sztoicizmus, szkepticizmus, epikiireizmus) vallásos világnézettel összhangba hozható elveinek egyesítése.

dolgok kergetésével növeli meg vonzerejét. Ha ezek valóban értékesek lennének, akkor Jézus, Buddha, Krisna vagy az évszázadok híres bölcsei említést tettek volna róluk.

Adott tartalom tévedéseit úgy lehet áthidalni, ha olyan alapvető, makulátlan spirituális elvekre hangolódunk rá, amelyek kerülnek az olyan spekulációkat, miszerint Isten haragszik, vagy hogy a szakáll, esetleg a kalap viselésének bármi jelentősége volna. Az egót végül az Én Igazsága semmisíti meg, nem a vallási vita. A vallási szertartások tartalma ezek szándékához képest csak másodlagos fontosságú, mivel a szándék a körülményektől és a lényegtelen részletektől független.

A tamxlmányozás, koncentráció és figyelem leszűkíti a fókuszt, és a tartalmat, a részleteket emeli ki. A kontempláció ellenben a mindent átfogó mezőre hangolódik rá, valamint arra, hogy e mező jelentőségét, jelentését és értékét kontextusba helyezze. Az ego imádja a részleteket és a lineáris címkézést. Szereti az olyan megnyilvánulásokat, mint pl. „Hát nem szörnyű?”, és számtalan olyan kérdése van, mint pl. „Hogy létezik?” Tehát az egóra a konfliktus, a lélekre a harmónia jellemző. A személyes ego/én soha ki nem fogy a drámából és problémákból, amelyeket önmaga népszerűsítésének eszközeként talál ki. Ha nem juthat izgalomhoz, önmaga védelmére létrehozza az „unalmat”, de még így is sikerül központban maradnia azzal, hogy kisgyerek módjára siránkozik, amiért nem szórakoztatják. Az ego játékának leleplezéséhez csak annyi kell, hogy ha Lmatkozunk, egyszerűen kérdezzünk rá: „Miért unatkozom?” így jutunk el aztán az önvizsgálathoz, ami felfedi annak a szerepét, akit „gtegtapasztalónak” neveztünk.

Az önvizsgálat mint spirituális módszer

Ez Ramana Maharsi kedvenc tanítása volt. Azt javasolta, hogy tegyük fel a kérdést: „Ki vagyok én?” azzal a céllal, hogy a figyelmet a megtapasztalóról magára a Tudatosság Forrására irányítsuk, így juttatva el az éntől az Énhez. Mégis, ha a híres „Ki vagyok én?” idézetet kiemeljük a kontextusból, ez a leggyakrabban az identitás tartalmához vagy meghatározásához vezet, nem pedig a kontextus ösztönös megérzéséhez. Hasznosabb lehet, ha azt kérdezzük: „Mi vagyok én?” A „mi” személytelen, és az egyetemes energiával van összhangban, míg a „ki” a személyesre és a lineárisra hangolódik rá.

A világi élet zajlása

A belső spirituális munka melletti odaadó elköteleződés a folyamat kezdetén általában nem jár jelentős életmódváltással, később azonban még a foglalkozás és kapcsolatok megváltoztatására is szükség lehet. Kisebb igazításokkal a mindennapi élet lehetővé teszi, hogy egy bizonyos pontig eljussunk, amikor is már nem érdekel a lineáris feldolgozás és a célok megfogalmazása.

Végül a spirituális munka lesz az abszolút prioritás, ami gyakran jelentős változásokat eredményez. Gyakran a spirituális készítés lendületbe jön, és a „radikális fázisnak” nevezhető időszak elsődleges fókuszpontjává válik. Bár erőfeszítésnek tűnik, valójában ez az Én vonzásának a következménye, amely a törekvést energizálja. Nem a múlt taszít előre, hanem a jövő vonz magához mágnesként. Az Én úgy működik, mint a gravitáció, amely egyre erősödik, ahogy középpontjához közeledünk. Az Én hatása ahhoz a mágneses vonzáshoz is hasonló, amely egyre növekszik, ahogy a célhoz közeledünk. Az Isten iránti szeretet eredményeként csökken a világi dolgok iránti érdeklődés, mivel az Énnek nincsenek igényei, óhajai, vágyai, még a test számára sem.

A haladóbb stádiumokban a világtól való elvonulás gyakori jelenség. Először is, az egónak már „nincs semmi dolga”, így nyugdíjba vonulhat. Ezután már a tevékenykedési képesség problematikus, és a megmaradt karmikus hajlamokat tükrözi. Nagyon magas, 600-on felüli szinteken megadatik az a lehetőség is, hogy kilépjünk a fizikai létből, és azok többsége, akik e szintet eléri, ezt meg is teszi. Ezért van az, hogy statisztikai szempontból kicsi az esélye annak, hogy egy időben több nagyon magas szintű bölcs éljen, lévén, hogy ők már túljutottak az emberi élet eredendő evolúciós célján. Még ennél is ritkább az, hogy egy megvilágosodott bölcs visszatérjen, és aktív kapcsolatot tartson fenn a világgal, amihez a tudat „personának” nevezett részét kell működésbe hoznia. Ez lényegében és a működés szempontjából csak a kommunikációnak egy minősége. Nincs egy „én”, aki kommunikál. A kommunikáció önálló realitás, ami tehát nem valamilyen céllal történik, hanem saját lényegének minőségeként árad ki. A személyként való létezés a megfigyelő kivetítése, és nem a mester tulajdonsága.

K: A spirituális törekvés lényegének leírása és elemzése tisztázza azt a spirituális folyamatot, amelyet a misztifikálás és zavaros vallásosság gyakorta homályossá/érthetlenné tesz.

V: Aki igazán elkötelezett, az örül az érthetőségnek és pontosságnak. A naiv kereső gyakran a vallásosságért és misztifikálásért van oda. A szertartásosság és díszes külsőségek csillogása vonzó lehet, és a misztika, a mágia vagy éppen a színpadiasság romantikus varázsába burkolhatja a spiritualitást. Bizonyos szertartások transz-állapotba vagy megváltozott tudatállapotba juttatnak. A befolyásolható kereső vonzódik a szokatlan megnyilvánulásokhoz, például a sziddhi jelenségekhez, amelyek pedig valójában nem fontosak. Ezekhez képest a spiri-

tuális törekvés valódi lényege eviláginak és érdektelennek tűnik.

K: Ha az ego évmilliók során fejlődött ki, és mind a mai napig dominálja az emberi életet, akkor egy ilyen erős hajlamon felül lehet-e egyáltalán kerekedni?

V: Az ego nem a tényleges valóság, és nem az élet vagy a lét forrása, ezért megsemmisíthető. Lényeges, de nem mindenható. Uralma csak addig tart, amíg illuzórikus voltát felismerjük. Addig folytatja a kivetítést, amíg meg nem vonjuk tőle az energiát. Pusztán az a felismerés, hogy valójában az ego nem a valóság alapja, hanem csak egy tünékeny látszat, máris csökkenti befolyását.

K: Kérem, fejtse ki bővebben azt, amit Ramana Maharsi „önvizsgálati” módszeréről mondott.

V: A módszer úgy hangzik: „Ki vagyok én?” A „ki” szó lineáris meghatározást sejtet, sőt a személyes identitás átértelmezését. Alapjában véve a kérdés helyes, mert ha úgy értjük, ahogy kell, akkor a személyes énnel való azonosulástól elvezet az egyetemes Énhez. Az énérzet valóságának szubjektív minőségét a valódi Én kisugárzása adja, ami nem más, mint a Jelenlétként szétáradó Valóság Forrása. A törekvés tisztázása végett jó, ha azt az eredendő minőséget keressük, amely megadja magának az identitásnak a szubjektív tapasztalaton alapuló érzését. Talán eredményesebb a szubjektivitás forrását keresni, ami nem „valaki”, hanem a tudatos élet természetéből adódó minősége.

K: Ez azt jelenti, hogy inkább a „mire”, nem pedig a „kire” összpontosítsunk, amikor az igazságot keressük?

V: Igen. Ez elvezet majd ahhoz a felismeréshez, hogy

nem a „valaki” az, aki keres, hanem egy velünk született minőség. A valódi Én felnevel egy nyomozó hamis ént, aki végül önmaga végzi el az ego leépítését. Kezdetben a kereső feltételezi, hogy van egy személyes én, aki a valódi Ént keresi. Valójában azonban a valódi Én az, aki magához vonzza a keresőt.

K: Úgy találom, hogy a Megvilágosodásra való törekvés nagyon fontos döntés, amely jelentősen befolyásolhatja mindennapi életmódunkat.

V: Ez első hallásra aggodalmat vagy szorongást kelt, azonban amikor eljön az ideje, az új összefüggésekkel és értékrendváltással ez megszűnik. Amit 600-as tudatszint alatt az ego zavarónak érzékel, azt 600 felett - amikor a világi életről való lemondás természetes, és megkönnyebbülve, tárt karokkal fogadjuk - már nem ilyennek éljük meg.

Az Én gondoskodik az átállásról. Az alkalmazkodásról és látszólagos áldozatról szóló kérdések többsége nem veszi figyelembe magának a döntésnek az erejét, amely az akadályok eltávolításával egyre növekszik. Az elkötelezettség oldja a félelmet, megszünteti a tétozást, és eloszlatja a kételyeket. Az Istenbe vetett bizalommal együtt a szándék is egyre erősödik. Aztán megszületik az a belső döntés, hogy teljes mértékben Istenre hagyatkozzunk.

A fejlődés útján való haladás önmagát erősíti és igazolja. Az a „te”, amely most fontolgatja a jövőt, nem az a „te”, amelynek később alkalmazkodnia kell a radikálisan megváltozott körülményekhez. Az önazonosság a személyes én tartalmáról a transzcendens Én kontextuális mezejére vált át. Ami az én számára látszólag lehetetlen, az az Én számára egyszerű.

K: Minden kétség és kérdés az ego észleléseiből és kivetített értékeiből származik.

V: Valóban. Ezért a jövő bármiféle találgatása és előre-vetítése illúzió, ugyanis a kibontakozó Én - amely nem kötődik a világhoz, és nincsenek kivetített értékei - fokozatosan átveszi az uralmat. Nincsenek szükségletei, amelyekért aggódnia kéne, önálló és önmagának elegendő. Nincsenek igényei, amelyeket fel kellene áldoznia, tehát semmire sincs szüksége. A lepkének nincs többé szüksége a gubóra.

K: Ez megnyugtató.

V: Isten maga a Végtelen Szeretet. Jelenlétében még a testi létről való lemondás sem „probléma”, még ez sem kelt ellenállást. Ha az szolgálja az Isteni Gondviselést, akkor a fizikai lét folytatódik, hogy beteljesítse karmikus sorsát, elvégezze kötelességeit. Ha pedig egyszerűen hátrahanyatlik és nem lélegzik többé, az is rendben van. Az egóval együtt annak minden félelme és feltételezése szertefoszlik. A Belső Valóság immunis a fontolgatásra vagy kételkedésre. Az Én maga a Bizonyosság.

K: A Megvilágosodás iránti elkötelezettség ellenére az elme vonakodik, ellenáll, vagy éppenséggel túl lusta ahhoz, hogy végigvigye a szükséges folyamatot. Hogyan lehet ezen felülkerekedni?

V: Az ellenállásra mint az ego veleszületett tulajdonságára számítanunk kell, és el kell azt fogadnunk. Feladatai közé tartozik a stabilitás biztosítása, és ezt a teljesítmény és megbízhatóság érdekében teszi. Nem szereti azt érezni, hogy elveszíti a kontrollt vagy egyensúlyát, és ezért ellenáll bármiféle kérdőre vonásnak vagy ellenőrzésnek, amit korlátlan uralmának lehetséges veszélyeztetéseként él meg.

Az ego közvetlenül érdekelt állásfoglalásai, véleke-

dései és feltevései megtartásában. Ezért a változás iránt vegyes érzelmekkel viseltetik, ami egyrészt izgalmas és érdekes, másrészt viszont alkalmatlan, és mint ilyet, elutasítandó kihívásnak tekintheti. így tehát arra hajlik, hogy korábbi állapotát fenntartsa, még akkor is, ha ez továbbra sem kielégítő, mivel például ugyanazokat az ellenállásokat ismétli újra és újra, reménykedve abban, hogy az eredmény más lesz.

K: Az inercia a mindennapi ego tulajdonsága?

V: A *tamasz* az ellenállás gunája (energiája), amelyet a *radzsasz*, a tevékenykedés és erőfeszítés energiája győz le. A *radzsasz* arra a motivációra és elkötelezettségre való reagálás, hogy végül elérjük a *szattvát*, ami a békesség és nyugalom állapota. Amikor önvizsgálat van kilátásban, a félelem vagy büntudat ellenállásai a *tamaszt* erősítik.

K: Hogyan lehet a háttérben meghúzódó büntudat vagy szégyen okozta félelmet leküzdeni?

V: Az önvizsgálat ideje alatt (valamint mások megfigyeléskor) ne feledkezzünk meg arról, hogy az ego/elme fejlődésben van, és evolúciós szerkezete folytán eredendően ártatlan. Látszat és lényeg közt nem tud különbséget tenni. A jelentős átalakuláshoz és spirituális növekedéshez ezért feltétlenül szükség van az önmagunk és mások iránti együttérzésre.

Az ösztönszerű motivációk dominanciáját inkább az egyszerű elfogadás csökkenti, nem pedig a büntudat és az ítékezés, miszerint az ego „persze” önző, kapzsi, hiú és haragtartó. Ezzel számolnunk kell. Most azonban az ilyen viszonyulást talán már nem tekintjük alkalmasnak vagy eredményesnek. Az élet egésze iránti együttérzés a sajátunkra is vonatkozik. A régi megszokott érzékelés és gondolkodás visszaszorul, ha már nem tekintjük értékesnek, vagy nélkülözhetetlennek a túléléshez és a si-

kerhez. Számos megszokott motiváció már csupán az átértelmezéstől elhalványul.

K: Hogyan kerekedjünk felül azokon a „rossz érzéseken”, amelyeket az önmagunkba tekintés kelt bennünk?

V: Döntsünk úgy, hogy a „rossz” érzések az elme hamis és helytelen szokásai, és akkor a büntudatot vagy félelmet felváltja az önmagLink és mások iránti tisztelet. Az ego nincs tLidatában a lélek azon ajándékainak, amelyek busásan kárpótolnak az ego állásfoglalásainak feladásáért vagy „veszteségéért”. Ezek az ajándékok - mint például az önbecsülés növekedése és az általános szorongásszint csökkenése - gyakran nem kézzelfoghatóak.

K: Tudna mondani erre egy konkrét példát?

V: Az ego azt hiszi, hogy a siker az igyekezetnek és ambíciónak köszönhető, amihez hozzájárul a büszkeség motiválta versengés, a könnyebbik út választása, mások kihasználása stb. Nincs tudatában annak, hogy a társadalom nagyra becsüli és kellőképpen jLitalmazza azt, aki lelkiismeretes, becsületes, tisztességes és elkötelezett. E jutalom automatikus következmény, és nem csupán cél tudatosan elért szerzemény. A kiválóság önjutalmazó, és olyan elégtétellel jár, ami nem függ külső tényezőktől. A belső erő, bátorság és állhatatosság növekedése - amely a belső biztonság és önbizalom növekedését eredményezi - olyan jutalom, amely gyakran elkerüli figyelmünket.

K: A mindennapi életben azonban számos kísértéssel kell szembenéznünk. Nem azért vannak, hogy elutasítsuk ezeket, hogy ellenálljunk nekik?

V: A kísértés, csábítás, kíváнатosság és vonzerő mind kivetítés, aminek a látszathoz és a feltételezésekhez

van köze. Ezek a haszon programozott fantáziavilágához társulnak. A kivetített értékek öröme az illúziók világát építi fel. Maga a boldogság sokkal inkább a jellemző tudatszinttel van egyenes összefüggésben, mint bármilyen külső tényezővel. A külső tényezők sérülékenyek, és féltő őrzésre szorulnak. A belső értékek viszont önmagukat erősítik, és a külső zűrzavar vagy a körülmények nem befolyásolják. Ez az, amire a nagy katasztrofák túlélői általában ráeszmélnek.

K: Arra a következtetésre juthatunk, hogy a spirituális munka veszteséggel jár.

V: A veszteség olyan feltételezés, amely az ego észlelésén és kivetített értékein alapszik. Általában az ego vesztesége csak illúzió, és az Én számára valójában nyereséget jelent. Az ego minden állásfoglalása sebezhetőséget jelent. Ha ezekről lemondunk, akkor nagyobb lesz belső biztonságunk, és több örömet leljük az életben. Végül már úgy érezzük, mintha „golyóállóak” és a külső körülményektől függetlenek lennénk. Végző soron magának a testnek a túlélése is lényegtelenné válik, mivel elfogadjuk múlandóságát.

K: Maga a túlélés nem az ego indítékainak és mechanizmusainak köszönhető?

V: Ez is csak egy illúzió. A túlélés az Énnel köszönhető, nem az énnel. Az ego csak az Énnel köszönhetően van hasznunkra egy előre meghatározott földi időszakban. Amikor az egót/az elmét elhallgattatjuk, az élet magától folytatódik, és paradox módon még az erőfeszítés is erőfeszítésmentesnek tűnik. Minden azért történik, mert ami lehetséges az valósággá válik akkor, amikor a körülmények megengedik. A szándék is egy ilyen körülmény. Végül, abban a pillanatban, amikor az akaratot is Istenre bízunk, a szándék is megszűnik.

Megvilágosodás: az Én jelenléte

Bevezetés

Az állásfoglalások az ego problematikus kettősségeihez vezetnek, és ezeket feltételezésként tapasztaljuk meg. Ennek eredményeként jönnek létre az ego kivetítései, amelyeket tévesen valóságnak hisz. Ezek együttesen a Descartes által *rés internállak (cogitansnak)* nevezett illúziókat alkotják, ami azt jelenti, hogy az érzelmek és gondolati folyamatok termékei. A spirituális munka célja e döntő fontosságú akadály elhárítása annak érdekében, hogy észrevehessük azt a Teremtésben megnyilvánuló Valóságot, azaz *rés externát/extensát* (lényeket), ami nem más, mint a világ úgy, ahogy van (lényeg), nem pedig úgy, ahogyan azt érzékeljük, vagy amilyennek tűnik. Az illúzióról (*rés cogitans*) a Valóságra való átálláshoz nem tartalmi, hanem kontextusbeli változásra van szükség, tehát paradigmaváltásra. A Valóságra való Ráeszmélés (Megvilágosodás) annak a következménye, hogy a tartalommal való azonosulásról átváltunk a tapasztalati kontextussal való azonosulásra, ami teljes paradigma-váltást jelent.

A Valóság olyan spontán Felvillanásként nyilvánul meg, ami az érzékelés korlátainak eltávolítása után következik be. A korlátokon való felülemelkedés a szándék eredménye, és azé, hogy a személyes akarat - annak illuzórikus hasznával és jutalmával együtt - alárendelt helyzetbe kerül.

A Megvilágosodásnak nevezett állapotot dicsőítik ugyan, de annak valódi milyensége csak analógia alapján írható le, ugyanakkor pedig „mitizálása” is gyakori. így például azok a kifejezések, hogy a „Legfelsőbb”, a „Végső” vagy az „Abszolút” hajlamosak

a csillogás illúziójába öltöztetni és a képzelet által kicifrázott fantázia világába ültetni át a Megvilágosodást. A Megvilágosodás állapota nem helyez mások fölé, és nem függ semmilyen többlettulajdonságtól. Egyedüli feltétele az alany. Az is elmondható, hogy ez az állapot nem egy „igény”, mivel igénylő személy sem létezik. Amit szóban megfogalmazunk, az egyszerűen az állapotról szóló ténymegállapítás, ez pedig csupán újra megerősíti Forrásának Valóságát. Tehát ez az állapot nem egy elérendő és nem valamilyen teljesítményre utaló dolog. Semmi értelme, hogy ezt az állapotot a csillogás illúziójába öltöztessük, mivel messze fölötte áll a túlzás lehetőségének. Bár a megvilágosodás olyan, mint a mindent elárasztó tündöklés, leírása a kommunikációt szolgálja, ami lényegében Isten Valóságának újbóli megerősítése.

A megelőző stádiumok

Az ego/én megtapasztalójáról az Én Jelenlétére való átváltás rendkívül jelentős lépés. Előzetes tapasztalatai miatt az elme azt képzei, hogy egy ilyen állapot valójában saját gyarapodását fogja jelenteni, vagy valamilyen „mással” jár majd, így valami újat és szokatlant hoz. Egyik elképzelés sem helyes.

Az egyes tudatszinteken való felülemelkedéssel a már leírt módon változik a megtapasztalás minősége (*Transcending the Levels of Consciousness*). Mind a világ, mind a szubjektív én fokozatosan egyre inkább jóindulatúvá, együtt érzővé és szeretetteljesebbé válik. A felsőbb 500-as szinteken a kundalini energia áramlása a megfigyelést és a szubjektív megtapasztalást kezdi a belső öröm különböző szintjeivé alakítani, miáltal a világ végtelenül gyönyörűnek és lenyűgözőnek látszik. Minden a maga tökéletességében ragyog fel. Ez nemcsak örömmel jár, hanem olyan leírhatatlan eksztázissal is, ami lehetetlenné teszi a világi működést. Amikor még

ezt a csodálatos állapotot is átengedjük Istennek, akkor egy mindent átható mozdulatlanúság, csend és béke veszi át helyét, ami még az ekstázisnál is csodálatosabb.

Ebből az eredendő szépségből belülről árad az egész Teremtés formán túli szentsége. Isten formamentes Lényege magából a formából sugárzik ki. A lineárist fokozatosan felváltja a nemlineáris Egység. Isten Teljességét a Szeretetnek az a határtalan ereje igazolja, amely a Teremtésnek és Istennek szerves része. A Szeretet Jelenléte mindent áthat, és valódi Énünként tapasztaljuk meg. Beleolvasztja a linearitást az Egységbe, amely egyidejűleg páratlanul gyöngéd, és - paradox módon - végtelenül erőteljes.

Amint volt már szó erről, ha az elkötelezett kereső a tagadás útját járta, akkor lehet, hogy ezek után Végső Valóságként az Üresség illúziója bukkan fel. Az úton feltűnik az örök Egység és a nemlineáris tökéletesség, amely mindent magába foglaló, végtelen, időtlen és nem helyhez kötött. (Amint említettem már, ez az illúzió 850-es kalibrációs szinten fordít elő.) Az Üresség állapotát fel kell ismernünk, és ha nincs benne Szeretet, akkor el kell utasítanunk. Innen kezdve nem a tagadás révén haladunk előre, hanem az igenlés által, amelyet őszinte imával erősítünk meg, Isten útnutvitásáért fohászkodva. (Az Isteni Szeretet nem tévesztendő össze azzal az érzelmességgel/kötődéssel, amit általában emberi szeretetként ismerünk.)

Amint az egyes stádiumok tulajdonságait és kontextusát átengedjük Istennek, feltűnik a végső szembesülés, amelyet ugyancsak át kell engednünk, és amely nagy kihívást jelent. Az elkötelezett keresőnek kellőképpen felkészültnek kell lennie, mivel ha nem sikerül átjutnia azon, amit „végső kapunak” neveznek, akkor az teljes elkedvetlenedést okozhat, amely nem csak egy életre szól. A komoly tanítványnak jó tehát előre tLidnia, hogy

a legvégső kapunál azzal kell majd szembenéznie, hajlandó-e lemondani magáról az életről, vagy legalábbis arról, amit az evolúció kezdetétől fogva éppen az élet lényegének hittünk. E végső kaput nagyon ritkán lépik át, és ennek egyik oka a felkészületlenség, a bizonytalanság és az erős végső kétely. Ezért a következő rész csak a mélységesen elkötelezett és nagyon komoly tanítványnak szól.

A végső kapu

Amikor ehhez közeledünk, az egész kontextus tiszta, formamentes és nemlineáris. Nincsenek „mások”, és nincs hova fordulni. Nincsenek többé személyes tulajdonságok vagy állásfoglalások, nem áll rendelkezésünkre a gondolatalkotás, mivel az elme csendes és fogalmaktól mentes. Nincsenek képek, és emlékek sem léteznek. Csupán maga a tudat marad meg tudatosságként, a tudat tudatosságának bármiféle tárgya vagy tartalma nélkül. Csupán *van* egymagában, alany és tárgy nélkül. Maga a tudatosság az, ami tudatos, és nem marad más „entitás”, amely tudatos lenne.

Ekkor a tudatosság magával az élet minőségével azonosul. Ez minden, ami megmaradt: csak az „élet”. Az életnek ez a tiszta lényege elvesztette minden előző minősítését, melléknevét, igéjét vagy főnevét. Minderről már réges-rég lemondtunk. Ami maradt, az csak magának az életnek a tiszta minősége, a lét lényege. Aztán fokozatosan beáll a szinte rémületig fokozódó félelem attól, hogy a kapuhoz érve erről is le kell mondanunk, így keletkezik az abszolút haláltól, a megsemmisüléstől, az örök semmitől és nemléttől való félelem. Ekkor már nyilvánvaló, hogy amiről le kell mondanunk Isten javára, az az én élete, valamint az az indíték, hogy megtagasztalóként, az élet látszólagos forrásaként és szubsztátumaként léte folytatódjon (a végső illúzió). Ez egy

nagyon erős illúzió, és bátorság, hit, meggyőződés, valamint a legmélyebb elkötelezettség kell ahhoz, hogy szembenézzünk vele: „Ó, Uram, átengedem Neked magát az életet.”

Az elme csendes, ezért nem lehet hozzá fordulni tanácsért. Ehelyett - az aurában lévő azon rezgés frekvenciájának eredményeként, amelyet valamikor egy Megvüágosodott mester Tudásából szívunk magunkba - megjelenik a Tudás. A Tudás, miszerint „minden félelem illúzió”. Ezt teljes bizonyossággal kell tudnunk. Ne törődjünk a rémülettel, mert ez valójában csak a „záróvizsga”, és mondjmik le magáról az életről is. Hogy valóban meghalunk, az igaznak bizonyul, mivel a belső megélés erről szól. Ez az egyedüli halál, ami valaha is bekövetkezhet, és azért jelentkezik, mert még soha nem mondtunk le róla. A fizikai halál tulajdonképpen semiség. Hirtelen elhagyjuk a testet, és az élet megy tovább, új testet öltve újraalakLil. Tehát ez az első és egyetlen alkalom, amikor szembe kell néznünk vele, és le kell mondanunk róla. Amint elengedjük, néhány pillanatnyi rettegés után kitárul a kapu a minden képzeletet felülmúló Végtelen Tündöklés és Dicsőség felé.

Reveláció

Az elme csendes marad, és végtelen áhítat lesz úrrá rajta, amint Revelációként előtűnik a Teremtés - szivárványszínekben játszva, varázslatosan ragyogva, és Isten összetéveszthetetlen jeleként vibrálóan virágba borulva. Minden intenzív színekben játszik és fénylik. Minden tudatos, tudatában van annak, hogy tudatos, és tudatában van minden más létező tudat tudatosságának. A Teremtésként megnyilvánuló Isteni Jelenlét tudatos tudatossága következményeként minden a legapróbb részleteiben természetéből adódóan imádatra méltó. Amint azt magának a Létezésnek a tündöklő szépsége

nyilvánvalóvá teszi, minden Szent. Ezért mindent szentnek látunk; minden „nagy és kis dolog” egyaránt szent; így tehát: „*Dicsőség a magasságban Istennek!*”

Még maga a textúra is szembetűnő lesz, sugárzóan élettelivé változik. Minden él, és belülről fakadó Lényege megnyilatkozásként ragyog fel, amiben eredendő, imádatra méltó minőségként benne rejlik a felismerés. Lényege, tökéletessége és virágba boruló fényessége révén minden egyenlő. Isten Dicsősége messze felülmúlja az érthetőséget, helyette azonban van egy kontextuális Enidentitás, miszerint az *vagyok*, ami értelemszerűen vagyok, valójában azonban még sincs semmi megérteni való. Most pedig, a megfogalmazás dualitása miatt, véget kell vetni a leírásnak. E végső kapun való túljutáshoz le kellett mondani magának az életnek a látszólagos lényegéről és forrásáról. Lélegzetelállító bámulat kerít hatalmába akkor, amikor felfedezzük, hogy Isten megnyilvánulásaként minden, ami létezik, *maga* a Teremtés, és a tudatmező minden létezőt áthat. Tehát Isten szerves részét képezi minden létezőnek, valamint e Valóság tudatosságának is. Minden létező önnön Forrásának isteni voltát tükrözi. Paradox módon, az életet feladva fedezzük fel az Életet.

Még a fizikai test jelenléte is túl távolinak tűnik ahhoz, hogy észrevegyük. Később azonban meglepve eszmélünk rá újra. A test magától működik tovább, spontán és önálló módon. Nincs én, nincs elsőrendű vagy végrehajtó hatás, amely megszabná vagy eldöntené, hogy mit tegyen. A kontextuális mezővel való kölcsönhatása következményeként önállóan működik. Fennmaradása nem fontos, és megállapíthatjuk, hogy magától „tudja”, mit kell tennie.

A Teremtés Egységének megváltozott minősége „a megtapasztaló” eltűnésének köszönhető. Már nincs meg az a tízezred másodpercnyi eltolódás, ami az ego előze-

tes működése következtében minden tapasztalatot automatikusan átszerkeszt. így aztán mindent eredetiben, változtatás nélkül láttink, és most már inkább a kibontakozó Teremtés lényegével vagyunk egyek, nem pedig annak átszerkesztett értelmezésével. Már nem az élet lejátszás-kijelzőjét látjuk, hanem éppen magának az Életnek, a létezésnek a lényegét. A különbség ahhoz hasonló, mint ami az élőben hallott zenekar és annak felvételről való meghallgatása közt van.

Alkalmazkodás

A változás sokkal nagyobb, mint gondolnánk, mint ami leírható vagy elképzelhető. A megadott információ azonban lehetővé teszi, hogy ezen a nagyon fontos végző szakaszon sikeresen átjussunk. Amit először átélünk, az a paradigmatok, amit „Istensokk” néven is emlegetnek. Olyannyira mélyreható áhítat kerít hatalmába, hogy az elme mindörökké elnémul. Nincs többé önálló akarattal rendelkező személyes én, sem annak feltételezett belső végrehajtói minősége. Az „én” értelemszerűen magában foglalja a Létezés egészét, amit időben, dimenzióban és lineárisan nem lehet leírni. Megszűnik az „enyém” érzése, és minden olyan érzés, ami a birtoklás vagy kontroll képességével kapcsolatos. Minden Önmagától létezik és Önkiteljesítő. A test önállóan látja el funkcióit a mindent átfogó mezővel való kapcsolatának következményeként. Megfigyelhető, hogy a test - pont úgy, ahogy azelőtt - elkerüli, hogy a forgalomban elgázolják, de ezt teljesen magától teszi. Bár gondolati folyamat - mint olyan - nincs, az információ továbbra is rendelkezésünkre áll magának a tudatmezőnek az egyedülálló minősége révén, amely minden eseményt személytelenül feljegyez, bármennyire jelentéktelennek tűnjen is az. A tudat/tudatosság következményeként a TLidó és a Tudott azonos Valóság. A dualisztikus

gondolatalkotás mint működési rendszer szertefoszlik. Ehelyett megdöbbenően nyilvánvaló, hogy a jelentés *maga* a Lényeg, és a Lényeg Valósága *maga* a jelentés, így tehát, bármennyire egyértelműnek vagy abszurdnak tűnjön is, a szék *nem más*, mint amit jelent.

Ezt a jelentős átalakulást egy olyan időszak követi, amikor újra alkalmazkodnunk kell az élet minden egykori jellegzetességéhez, sőt magának a testnek a hol-létéhez és egyéb tárgyakhoz való viszonyulásához is. Az emberek úgy szólítják a testet, hogy „te”, és azt gondolják, hogy a „te” nem más, mint a test. Az Én csendes, láthatatlan, és mint olyan, nincs valódi neve.

A tájékozódás és alkalmazkodás időszaka elég hosszúra nyúlhat, valójában évekig is eltarthat. Ez idő alatt fejlődik ki a működésnek az az önálló minősége, amit a persona/személyiség közvetítőjének nevezhetnénk, és ami kölcsönhatásban van a világgal. Az élet magától folytatódik, mivel a Létezés maga az Élet. Az evolúció következményeként a lehetőség valóságként mutatkozik meg. Amint a fentiekből kitűnik, nincs egy „személy”, aki megvilágosodik; épp ellenkezőleg, a személy eltűnik, és helyét a nemlineáris Valóság veszi át. Tehát egyértelmű, hogy a megvilágosodás állapota nem egy teljesítmény vagy szerzemény, sőt nem is átalakulás. Valójában cseréről van szó.

Beteljesülés: a lehetőség valósággá válása

A tanítványban felmerül a kérdés, hogy mennyire reális vagy kivitelezhető célkitűzés az Önmegvalósítás, más néven Megvilágosodás, figyelembe véve, hogy annyira ritka. A történelem során valóban rendkívül ritkán fordult elő, noha az utóbbi évszázadban az átlagtudatszint-emelkedés folytán több mint 1000%-al nőtt az elkötelezett tanítvány megvilágosodásának valószínűsége. A tudatfejlődés során minden előrelépés megvilá-

gosodásnak számít az azt megelőző állapothoz képest. Egy 200 alatti szintről 200 fölé emelkedni már önmagában nagyon fontos lépés. A következő jelentős ugrás az, amikor az érzélemvilág uralmának helyét átveszi a józan ész és értelem, majd a 499-es szinten már ezeken is felülemelkedünk, és rájövünk, hogy a Valóság nem lineáris és leíró jellegű, hanem szubjektív. Az 500-as szinten megjelenő Szeretet már egy új paradigma uralmát jelzi. Az 540-es tudatszint a Feltétel Nélküli Szeretet megjelenését jelzi, ami örömezzéssé és eksztázissá alakul. A Megvilágosodás klasszikus kalibrációs szintje 600-tól 1000-ig teljed, és a linearitás mint feltételezett valóság semmivé lesz.

A korlátokkal való azonosulás megszűnik, majd következik a felülemelkedés azokon az értelmezéseken, amelyek a megnyilvánulatlan Megnyilvánulttá válásának megértését nehezítik. így tehát a legmagasabb tudatszinteknek a nemlineáris kontextus kibővüléséhez és túlsúlyba jutásához, valamint azokhoz a paradigmákhoz van köze, amelyeknek nincs pontos lineáris leírásuk vagy meghatározásuk.

K: A Megvilágosodás végső akadályai elég ijesztőnek, vagy legalábbis nehéznek tűnnek.

V: Az ego számára valóban azok, de az Én belső Igazsága és Tudása számára nem. Igaz, hogy az ego végső lényege - az élet és lét képzelt forrásaként - képtelen feladni látszólagos korlátlan uralmát. A kitartást az Én ereje biztosítja, amely mindig az Isteni Igazsággal van összhangban. Ez a tudás az Abszolúttal való Azonosság következményeként sugárzik ki. Isten az egész Létezés Forrása, beleértve a saját létezésünket is. A félelem az egóból/énből származik, amely az Énben szertefoszlik. így tehát a félelem gyökerestől megsemmisül, és mi felülemelkedünk rajta.

Az a félelem, amivel az út végén találkozunk, semmilyen addigi félelemhez nem hasonlít. Inkább egzisztenciális jellegű és nemlineáris, nem pedig korlátozott és körülhatárolható. Hz a félelem a megtapasztalás szintjén valóban nagyon erős volt, de tulajdonképpen nem volt intenzívebb, mint az addig legyőzött félelmek. Ezt az érzést magával a lét forrásával és az élettel való azonosulás tette különösen rémületessé.

Az ego a túlélést a kontrollal tekinti egyenlőnek. A kontroll végső feladásakor feltör a háttérben meghúzódó elemi félelem. Az élet a Forrás isteni voltának következménye, ami éppen az ego lényegével van abszolút ellentétben.

K: Útmutatás nélkül a spirituális út nehezebb lenne, ha nem egyenesen lehetetlen. A megvilágosodás nagyon ritka.

V: Az emberiség tudatszintje fokozatosan növekszik, ami együttesen segíti a spirituális fejlődést és azt, hogy rendelkezésünkre álljanak magának a tudatnak a jellemzőivel és természetével kapcsolatos magas szintű információk. A nagyon magas szintekről szóló irodalomban sok helyen leírják magát az állapotot, de nem részletezik a fejlődésnek azon lépéseit, amelyek annak eléréséhez szükségesek.

K: Arra a következtetésre juthatunk, hogy maga a spirituális folyamat bizonyára hosszadalmas.

V: Ebben az életemben a folyamat 38 évbe telt. A kezdete 3 éves koromban riasztó volt, egyenesen drámai, amint erről máshol már beszámoltam. Úgy mutatkozott meg, mint az üresség/nemlét és a Végső Valóságként megesség ellentétével való szembesülés. Ezért újra rá kellett lelnem arra az útra, ami visszavezet a Végtelen Szeretetként megnyilvánuló Istenhez, és túl is kellett

lépnem rajta. A kundalim energia különösen erőteljes áramlása igazolta, hogy az utat Isten kínálta fel. Ezt serdülőkorom elején éltem meg először.

K: Ez „halálközeli” élmény volt?

V: Nem. Egy félreeső helyen kerestem menedéket a jeges szél elől, de fizikai erőnlétem jó volt, és egészséges voltam. Csupán menedéket kerestem. Aztán spontán módon beállt egy olyan szubjektív állapot, amely transzcendens volt, örökkévaló, elemi és mindent felölelő. A Végtelen Szeretetet sugárzó Én a személyes én minden félelmét és korlátozottságát eloszlatta. Az élmény időtlen volt, a minden univerzum előtti időktől a valamenynyű univerzum megszűnte utáni időkig tartott. Az Én vette át a helyét a személyes én minden korlátozottságának, helyet, időtartamot és azonosítást beleértve. Ezt követően minden halálfélelmem megszűnt.

K: Furcsa paradoxonnak tűnik, hogy évekre rá Ön jó időre agnosztikus³¹ lett.

V: Ez szintén egy váratlan felfedezés következménye volt, ami az Istenbe mint hitrendszerbe vetett hit végét jelezte. Azután történt, hogy egy hirtelen reveláció felfedte az emberiség minden szenvedését, amit létezése óta átélt. Megdöbbenő volt ezzel szembesülni.

Addig életemet a vallásosság határozta meg, de a reveláció sokkhatásában és döbbenetében nem lehetett fenntartani egy olyan Istenbe vetett hitet, aki megengedhetett ennyi szenvedést, vagy annak oka lehetett. Akkori

³¹ Az *agnoszticizmus* (gör. a megismerhetőség tagadása) Th. Huxley-től származó fogalma az a filozófiai irányzat, amely a tapasztalati világon túl lévő dolgok megismerhetetlenségét vallja. Aki a metafizikát elfogadja, azt felsőbb ismeret birtokosaként, gnosztikusnak nevezik, aki meg nem, az *agnosztikus*. A szó a mai használatban sem jelent szkepticizmust, vagyis a megismerés bizonyosságában való kételkedést, hanem inkább azt az irányzatot, amely a tapasztalati világon túl levő dolgokat megismerhetetlennek mondja, s így kétségbe vonja a metafizika tudományos jellegét, s ezzel együtt a filozófiai istenbizonyítást is.

életemnek az a megszokott hit szabott irányt, hogy mindennek az okozója és teremtője Isten. És akkor feltárult az a szenvedés, amely az Istent nélkülöző ego következménye, és amely miatt Megváltóra van szüksége az emberiségnek.

Az Istenbe vetett vallásos hit összeomlása ellenére az Igazság lényegéhez és forrásához való eljutás készítése megmaradt. Ez négy évig tartó belső nyomozáshoz vezetett a klasszikus klmikai mélylélektani vizsgálat (pszichoanalízis) módszerét alkalmazva, amit további három évnnyi mélyreható vizsgálat követett, magának az ego gyökereinek a felfedésére összpontosítva. A belső nyomozás aztán eljutott az ego és a Pokol legmélyére, amelyeknek a megélés szintjén ugyancsak nem voltak időkorlátai. Az Istenhez intézett segély kiáltás csak az örök spirituális sötétség legmélyéről talált meghallgatásra, mert csak a pokol kínjai és kétségbeesése tudta megtörni az ego kemény szorítását. Ezután a feledés időszaka következett, majd felragyogott Isten és az O Dicsósége a maga lenyűgöző Szépségében és Tökéletességében. A Teremtés a Megnyilvánuló Isten *Teremtéseként* ragyogott fel.

K: Tehát ez olyan volt, mint magának a Tudat kibontakozási lehetőségének végső állomása?

V: Ezt megelőzően voltak előrelépések, és voltak kihívások is. Volt egy nagyon előrehaladott tudatállapot, amelyhez az a Tudás társult, hogy már túljutottam a személyes karma korlátain. Egy olyan nemlineáris állapot állt be, amelyet a leginkább úgy lehetne leírni, mint egy, a Valóság nagyon kiterjedt kontextusából eredő állapotot. A csendben kéretlenül hallhatóvá és felismerhetővé lett egy néma üzenet, ami azt mondta: „Most, hogy a karmikus elszámolási kötelezettség és felelősségre vonhatóság, valamint az egyéni szeretet téged

már nem korlátoz, teljhatalmad van mások felett. Vedd birtokodba és használd ezt a hatalmat, mert nincsenek következmények."

Kevesen jLitottak át ezeken a magas szintű kapukon, és látható volt, hogy ki mondott igent a kísértésnek, és ki utasította vissza az Önmaga kedvéért és hasznáért gyakorolt hatalmat. Láttam, hogy Jézus visszaLitasította, és átment, amint a nagy avatárok és megvilágosodott bölcsék is. Bár „hiciferi kísértésnek" nevezik, nem volt jelen semmilyen megkísértő entitás. Néma kísértésként jelent meg: „Tied a mások feletti korlátlan hatalom. Vedd igénybe."

A kísértésnek ellenállt az a Magasabb Tudás, miszerint a csábítás hamis ígéret, ugyanis az abszolút Hatalom Forrása *maga* a Végső Valóság. Az Én eredendően *maga* a Hatalom, amelyet nem kell igényelni, mint valami megszerzendő dolgot. A hatalom kedvéért gyakorolt hatalom mint elnyert dolog nem vonzó. Őszintén szólva, teher lett volna. Visszautasítása után az utolsó kapu is feltárult. Az ego halálával felragyogott Isten Dicsősége, és minden elcsendesedett.

K: Tehát a kísértések nem hagynak alább, hanem a spirituális utazás vége felé újra felbukkannak?

V: Ez volt a dolgok sorrendje. Később aztán eszembe jutott, hogy Jézus KrisztLisnak és Buddhának is hasonló kísértésekkel kellett szembesülniük.

K: Mi a helyzet a fizikai szinten?

V: Minden jelentős előrelépés az aurában vagy étertestben lokalizálódó átmeneti belső gyötrelmet váltott ki. Annak felidézése tette elviselhetőbbé mindezt, hogy Buddha és Jézus Krisztus is beszámolt hasonlóról. JézLis Krisztus „vért izzadt" a Gecsemáné-kertben, Buddhát pedig „megkörnyékezték a démonok", és úgy érezte,

mintha csontjai összetörték volna.

Erre a 800-as tudatszint fölött kerül sor, és minden magas szintű kapu átlépésekor visszatért. Ennek oka az, hogy 800-as és afölötti tudatszinteken az emberiség kollektív tudatának negatív tartományaival kell szembesülnünk és ezeken kell túljutnunk. Tudatosul, hogy az állásfoglalások, amelyekkel szembesülünk, nem a személyes karmának részei, vagyis nem egyéniek, hanem magát az emberiség teljes karmikus örökségét tükrözik.

K: Az ilyen információ valóban nagyon ritka. Az „átlagos” keresőnek kell erről tudnia?

V: Igen, kell, mert aki ma kezdő, vagy az út közepén tartó kereső, az a holnap megvilágosodott bölcse. Mivel mások már legyőzték ezeket az akadályokat, az utánuk következők könnyen ebben lépnek át rajtuk. Ezt nevezik „Roger Bannister effektusnak”.³³ Minden áttörés olyan rezgésnyomot hagy maga után, amelyből a következő futó „tudja”, hogy **valóban** meg lehet csinálni. Egy ilyen jelentős akadály legyőzéséhez belső Tudásra van szükség, ami azért lehetséges, mert az Igazság legyőzhetetlen erején alapszik.

Azok, akik a Megvilágosodásra törekednek, minden hasznos és igazolt igazságot, tudást és bátorítást megéremmelnek, ami csak létezik. A spirituális törekvés eredményeként minden előzetes figyelmeztetés nélkül váratlanul nagy ugrások következhetnek be. Bölcsebb tehát, ha jó előre tájékozódunk ezekről.

³³ Az angol Sir Roger Bannister elsőként döntötte meg a 4 perces korlátot az 1 mérföldes távon 1954-ben, Ezt a teljesítményt korábban élettanilag lehetetlennek tartották.

Emelkedő tudatszintek

Bevezetés

Az eddigi magyarázatok azt a célt szolgálták, hogy érthetővé tegyék mindazt, amit nehéz szavakba önteni. Ezek az információk ugyanakkor megnyugtatóak is, mivel azáltal, hogy leírják a tudatfejlődés különböző szintjeinek egyéni fázisait, bizonyos mértékű jártasságot biztosítanak a témában. Az is megnyugtató, hogy az út során adódó látszólagos akadályok rendjén valóak, és valójában nem személyhez kötöttek, hanem az illető tudatszint jellegzetességeiből következnek.

A fejlődési folyamat során a lehetőség átmeneti fázisként bukkan fel, amely általában jutalmazó és megerősítő. Vannak azonban olyan átmeneti időszakok is, amelyek kellemetlenek, és ezekre is számítani kell. Lehetnek olyan periódusok is, amikor elidegenedést érzünk, mintha elszemélytelenednénk, vagy elveszítenénk önmagunkat. Ez olykor összezavarhat, ami miatt szétszórtnak, bizonytalannak érezhetjük magunkat. Ez a változó kontextushoz való alkalmazkodásnak tudható be, valamint ezek tapasztalati szinten ismerős és megszokottan szubjektív voltának. A „valóságérzet” vagy önazonosság érzete fokozatosan kitágul, a „ki vagyok” addigi elképzelése módosul, és „*mi* vágyókká” alakul át. Emiatt az értékek, célok, az idő- és energiabeosztás prioritásai fokozatosan megváltozhatnak. Ezek az időszakok átmenetiek, és az ima, a spirituális gyakorlatok, a kontemplatív életforma nagy segítségünkre van abban, hogy átvészeljük őket.

Míg az én néha zavarodottnak, önmagával meghasonlottnak érezheti magát, az Én mindig pontosan tudja, hol tartunk, mert a valóság mindig Isten Tartományában

van. Nem lehet eltévedni, bár az elkötelezett kereső időnként úgy érezheti. A gondot nem maga az állapot jelenti, hanem az irányítás elvesztésétől és az ismeretlentől való félelem.

A végtelen tudatmező mindent felölel, és minden megtapasztalhatóval vagy állapottal összhangban van. A mező természetéből adódóan harmonikus egyensúlyban van, és így minden átmeneti állapotot magában foglal. A mindent átfogó mezőt önjavítónak lehetne nevezni, ugyanis a kompenzáció módszerével önmagát kiigazítja. Minden módosulás időben behatárolt és ideiglenes. Olyan ez, mint az időváltozás, ami azonban a sztratoszféra atmoszferikvis egyensúlyát nem befolyásolja.

Egyéni szinten a haladáshoz semmi másra nincs szükség, csak türelemre, imára, a folyamatba vetett hitre és az ellenállás feladására. A bizonytalanság csak átmeneti állapot, akár az időjárás-változás. Kitisztul, ha türelemmel kivárjuk, és amikor feltűnik végre a felhők között a nap, már el is felejtettük a borongós időjárás kiszámíthatatlanságát. A bizonytalan állapoton is ekképpen lehet túljutni. Az isteni harmónia idővel helyreállítja az egyensúlyt. Valójában minden fölött az Isteni Rend uralkodik. Istentől sem lehet jobban eltévelyedni, mint amennyire a gravitációtól eltévelyedik egy teniszlabda, csupán azáltal, hogy egy ideig pattog.

A váltások és változások az evolúció kibontakozásából következnek, ami nem más, mint a Teremtés aktuális megnyilvánulása. A folyamat egyaránt belső és külső, és minden pillanat valami új felbukkanását jelenti. Az életet a tudatfejlődés előrehaladó frontján éljük, és ezért minden tapasztalat tűnékeny és átmeneti.

Felülemelkedés a forma vonzerején

A tudatfejlődés folyamata sokféle lehet. Lehet lassú vagy hirtelen, lehet szabályos, aztán pedig hirtelen meg-

ugorhat. Jelentős váltás akkor következik be, amikor nem gondolkozunk többé fogalmakban, és nem azonosulunk többé a „megtapasztalással”, az ego/én megtapasztaló részével és adatfeldolgozó szerepével. A lineáris fogalmakon és képeken kívül semmi sincs, amit fel kellene dolgozni. Így aztán az elme/én elnémul, és helyette a nemlineáris kontextus kerül túlsúlyba. A következőképpen lehetne összefoglalni a folyamatot: az ego/elme *gondol*, a (tudat)mező *tud*, és az Én *van*.

Valójában nem nehéz tudatosítani az én „megtapasztaló” aspektusát, amely folytonosan feldolgozza a bejövő információt, az adatok - azaz gondolatok, emlékek, képek, érzések és érzelmek - természetétől, milyenségétől függetlenül. Ha gyakorlatra teszünk szert, a tudatminőségre való összpontosítás anélkül is fenntartható, hogy bevonódnánk abba, „ami” éppen feldolgozásra vagy megtapasztalásra kerül. A megtapasztaló körültekintően dolgoz fel minden másodpercet. Olyan, mint egy lehallgató/érző/előre veti tő/emlékező/f elismerő/többszörösen feldolgozó készülék. A „megtapasztaló” a tudat tudatosságának érzékelő része, ami független a feldolgozandó adatok jellegétől.

Ez az a minőség, amellyel „énként” azonosulunk. Ha megfigyeljük, rájövünk, hogy noha az én identitásnak tartja, ez a minőség önálló és személytelen. A megtapasztaló nem „ki”, hanem „mi”: egy autonóm működés. Egy multifunkcionális mintavevő és -feldolgozó képességhez hasonlatos. Az ego/én ebből a „megtapasztaló” minőségből táplálkozik, ez a szenvedélye.

A megtapasztaló csábítása odafigyeléssel és akarat-tal elutasítható. Az, hogy behódolunk szórakoztatásának, csupán megszokás. Ez nem „te” vagy, hanem csak egy tevékenység, amellyel az én azonosul. Az elme azt hiszi, hogy „kiürül”, és az állandó lineárisan bejövő információk nélkül semmivé válik, ezért arra összpontosít,

hogy mi történik. Mindazonáltal éjszaka jól jön az álom, ami megszabadít a megtapasztaló örökös fecsegésétől. Az elme tehát azt hiszi, hogy csupán három lehetőség van: (1) a megtapasztalás, (2) az alvás (felejtés) és esetleg (3) az álomhozó alvás. A mindennapi elme számára azonban aránylag ismeretlen az a negyedik állapot, ami maga a tudatosság, és ami tartalomtól, megtapasztalástól, sőt részvételtől, elemzéstől vagy feljegyzéstől is független. Az e mögött rejlő minőség erőfeszítés-mentes, békés és a kontemplatív életmóddal egyeztethető össze. Azokhoz az állapotokhoz vezet, amit *szamádhi*-nak³³ szoktak nevezni.

A tudatmezőre/tudatosság mezejére való ráhangolódás

Belső határozottsággal, igyekezettel és fegyelemmel elutasítható a megtapasztaló adatfeldolgozó funkciójának vonzása mint az érdeklődés, fontosság, sőt azonosulás fókusza. Az érzelmekkel telített megtapasztaló mögött a Tudatosság átható csendje rejlik. Léven, hogy mentes a lineáris tartalom és forma minden korlátjától, olyan, mint egy üres képernyő, vagy mint egy tavacska víztükre. Ez az az *a priori* állapot, amely nélkül nem lenne tudomásunk arról, amit a megtapasztaló megtapasztal, sem arról, amit a tanú/megfigyelő érzékel.

Ez az alapvető láthatatlan állapot egy lényeges állandó. Olyan, mint egy mindent átfogó tér, amely minden más jelenséget és állapotot felölel. Ez a csendes és láthatatlan mező az Én minősége. A tudatnak ez a mezeje vagy állapota mindent magában foglal, mégsem azonos

³³ A *szamádhi* egy olyan nondualisztikus tudatállapot, amely során a megtapasztaló tudata eggyé válik a megtapasztalttal, és amely során az elme elcsendesül és egy pontúvá válik (az egypontúság leírását lást a 20-as lábjegyzetben) úgy, hogy ezalatt az illető tudatos marad. A buddhizmusban a *szamádhi* azt a marandó állapotot is jelentheti, amelyben az elme teljesen elcsendesedik, de nem válik eggyé a megfigyelés tárgyával, ezért bepillantást nyer a megtapasztalás változó-kony áramlásába.

a tartalommal. A tudatosság tudatában van önmagának, és mint ilyen, egy alapvető, örök minőség.

Ezt a „negyedik tudatállapotot” Rarnana Maharsi szanszkrit szóval *túrijának* nevezte. Ebből az állapotból - azon valóság folytán, hogy jelentés és létezés egy és ugyanaz - minden egyenlőnek látszik. Ez azt jelenti, hogy egy dolog jelentését az teljesíti be, hogy az, *ami*, és *ami* egy dolog, az pontosan annak a beteljesedése, amit jelent. Jelentése a létezése. (Ez a tudatosság a 750-es tudatszintre jellemző.)

Ez az állapot úgy is felfogható, mint az a csendes szubsztárum, amelyből spontán módon bukkannak fel a gondolatok. Úgy fogható fel, mint a mezőnek vagy mátrixnak az az *a priori* állapota, amely a gondolatalkotás kezdetét egy másodperc töredékével megelőzi. „Helye” olyan, mint a repülő hal felbukkanása előtti óceán. Minden gondolat spontán módon emelkedik ki belőle, és csak akkor ismerjük fel, amikor már teljesen kialakult. Felbukkanásakor a gondolat olyan, mint egy enyhe, alig érzékelhető energiaáramlat, amely hirtelen alakul át egy részleteiben kidolgozottabb és azonosíthatóbb formává. Ez a folyamat villámgyors. Magának a csendes mezőnek az észleléséhez élénk figyelemre és éleslátásra van szükség. A módszer abban áll, hogy el kell utasítanunk a konkrét gondolatok iránti érdeklődést anélkül, hogy megpróbálnánk felismerni vagy kiolvasni őket. Hacsak nem irányítjuk őket akaratlagosan, a gondolatok sora csupán örökös locsogás, és csak az ego hiúsága táplálja őket, mint olyasmit, ami szórakoztató és figyelemre méltó.

Az alázat - a tudatban áramló gondolatfolyam tartalmának csábító vonzerejét igyekeztével áthidalni és leküzdeni - annak fontosságáról hamarosan felfedi, hogy a kivetítés értéke híján a gondolatok 99%-a csak sima unalom és közhely. Ha megvonjuk tőlük érdeklődésin-

két és kiszabadulunk bűvkörükből, akkor a gondolatok vonzereje csökken. A másik illúzió az, hogy a túléléshez a gondolatokra kell figyelni, míg valójában a túlélés az Éntől függ. Ha élénken összpontosítunk, nyilvánvalóvá válik, hogy a gondolatok kialakulásának és felszínre bukkanásának folyamata során egyre korábban le lehet mondani róluk. Folyamatos összpontosítással és szórakoztató értékükről való lemondással, felismerhető formájuk lassanként eltűnik, és csupán átmeneti készletessé szelídülnek. Ezen indíttatás elégtétele elutasítható. Ha ezt tesszük, rádöbbenünk, hogy csak azért gondolkoztunk, mert vágyunk rá, és hogy a gondolatoknak és képeknek csak képzelt értékük van. Valójában nincs bennük semmi csodálatos. Az a felfedezés, hogy valójában mi vagyunk a gondolatalkotás forrása, felfedi, hogy nem az elme áldozatai, hanem szándékunk és vágyaink révén a jelenség létrehozói vagyunk. A szabadság a mélységes alázat következménye, amely felfedi, hogy a gondolkodás egyedüli oka az, hogy a meg tapasztalás hasznáért vagy jutalmáért gondolkodni akarunk.

Az ego/elme attól tart, hogy ha nem gondolkodik, akkor (1) unatkozni fog, és (2) megszűnik létezni. Az unalom problémáján viszonylag könnyű felülemelkedni, ha megértjük, hogy az Linalom nem más, mint egyszerűen az „érdekes” gondolatok szórakoztatásának hiánya miatti frusztráció. A gondolatalkotáson úgy lehet felülemelkedni, hogy érdeklődésünket annak a szLibsztrátumnak a keresése felé irányítjuk át, amelyből a gondolatalkotás létrejön. Választhatjuk azt is, hogy a gondolatok unalmasak legyenek, és ha megvizsgáljuk őket, akkor világossá válik, hogy tulajdonképpen csak az ismert fogalmak, képek és elgondolások folyamatos átdolgozása zajlik újra meg újra.

Az Én igenis képes választani, és nincs szüksége fo-

galmakra az irányításhoz. Az is könnyen megállapítható, hogy a gondolatalkotás linearitása - a felsorakozó gondolatok, képek, emlékek, képzelődések stb. formájában - csak további linearitáshoz vezet. A gondolatok formájáról és tartalmáról a kíváncsiság elterelhető azért, hogy magára a tudatosság csendes, születőben levő tudatmezejére figyelhessünk. A csend az Énre jellemző, a gondolatok az énre. Az Énnek nincs szüksége az érdeklődésbe fektetett energia serkentő hatására. Ezt a csendes állapotot mind kontempláció, mind meditáció során megélhetjük. Egyszerűen tegyünk úgy, mintha túl lusták lennénk a gondolkodással törődni.

A spirituális gyakorlat

Az ego/elme vonzódik az újdonsághoz, és ezért kétségbeesetten keresi az érdekes formákat és érzéseket. Ezt úgy lehet elutasítani, ha érdeklődésünket a csendes, formamentes szubsztrátumra irányítjuk át, amely mindig jelen van, és amit egyszerűen csak észre kell venni. Ahhoz a csendhátterhez hasonló, amely nélkül a hangot nem lehetne meghallani.

A jelenségek világa olyan, mint egy hatalmas Rorschach-tábla³⁴: az ábra bármit „jelenthet”, amit csak akarunk. Ahogy a hang is csak azért érzékelhető, mert a csend hátterére helyeződik rá, ligy a forma is csak azért ismerhető fel, mert ráhelyeződik a formamentes hátterre. Ugyanígy az elme tartalma is csak formamentes, csendes háttérfüggőnye miatt azonosítható. A megtapasztaló tehát rávezethető arra, hogy a csendes, forma-

34 A *Rorschach-táblák* kizárólagos forgalmazójának, az OS Hungary-nak a leírása szerint „a Rorschach-próba az egyik legszélesebb körben alkalmazott projektív mérőeszköz, amellyel mind az egészséges, mind a pszichés problémákkal küzdő egyének személyiségének struktúrája, pszichodinamikája - beleértve a kognitív és affektív jellemzőket, a konfliktusokat, valamint a megküzdést - kiválóan feltérképezhető. A feltértelező eljárás 10 táblára épül, amelyeken fekete-fehér vagy színes „tintafoltok” láthatók, a vizsgálati személy pedig elmondja, hogy mit lát a foltokban, mire emlékeztetik őt.”

mentes háttérfüggönyre összpontosítson. Csendje miatt ez a szubsztrátum természetéből adódóan a békesség érzését hordozza. A megtapasztaló funkció mindig éber készenlétének feszültsége helyett a csendet és békességet választani értékes és felszabadító érzés. Amikor a békességet többre értékeljük, mint a telhetetlen ego szórákoztatását, akkor felfedezzük, hogy a békesség mindig jelen van és elérhető. Az emberek 99,7%-a nem tudja, hogy ez a választási lehetőség is létezik. Tehát rendelkezésünkre áll az a fel nem ismert szabadság, hogy egyszerűen visszautasítsuk, hogy az ego a világba fektet be, és minden arról alkotott gondolatát is (azaz, hogy lemondjLink róluk Isten javára).

Lemondás

Hagyományosan sok komolyan elkötelezett spirituális kereső lemond a világról, olyan környezetbe vonul el, amely kevésbé hat az érzékekre, és nem kíván semmilyen meghatározott tevékenységet. Vannak tanítványok, akiknek ez segít, sőt időnként, még ha rövid időre is, de szükséges lehet. Erre valók a szertartásos elvonulások. Amint azonban az előzőekben már esett róla szó, a belső lemondás az igazi, ez pedig egy döntés és az akarat következménye. Gyakorlati szempontból a tényleges fizikai elvonulás és lemondás nem más, mint kinyilatkoztatás és társadalmi szerepváltás. A belső lemondás is járhat a világtól való elvonulással, de ennek mások az okai.

Az 500-on felüli kalibrációs szinteken a világi életben való részvétel problémákba ütközik, ami radikális életmódváltást tehet szükségessé és kívánatossá. Belső állapotunkkal inkább a vidéki egyszerűség és békeség, valamint a környezet szépsége lesz összhangban. A felsőbb 500-as szintű elkötelezett keresők közt lesz, aki folytatni tudja a tanítást vagy írást. A 600-700-as szinteken a világi tevékenységekben való minden részvé-

tel abbamarad. A statisztika szerint sokan azok közül, akik elérik ezeket a szinteket, a test elhagyását választják, néhányan pedig maradnak azért, hogy karmikus hajlamaiknak eleget tegyenek. Magasabb szinteken a továbbműködés Isten Rendelése szerint történik, mivel a személyes akaratról akkor már lemondunk Isten javára. „Indíték”, „szándék” vagy „cél” már nem létezik. A cselekvés önálló, spontán és az Énként való Jelenlét következménye.

A csendes kontextus átfogó mezejének tudatosítását a szemlélődő életmód segíti elő, ami ahhoz hasonlatos, mint amikor az érdeklődés a részletekről a „panoráma” felé fordul. A hangulat átfogó tulajdonságait „vételezi” anélkül, hogy belemerülne a részletekbe, és így gondolkozás vagy a részletek elemzése helyett inkább az általánosságokra érez rá. Az ego/elme ellenállása onnan ered, hogy attól fél, nehogy „lemaradjon” valairól, mivel szenvedélye a forma tartalmi összetevőinek elemzése, ugyanis a részletek adják a világ vonzerejét és varázsát. „Lemondani a világról” energiamegvonást jelent, és a részletekre figyelő tevékenységek elutasítását, ami által az Énben tartózkodunk, nem pedig az én szórakozásaiban.

Ha megvonjuk érdeklődésünket a világtól, lehet, hogy lemondunk róla. Sok elkötelezett kereső többé nem követi a híreket az újságban vagy a televízióban. Hamar rájövünk, hogy soha nem is a világ volt érdekes, hanem az egónak a világra vetített értékei és az érzékelés részletei. A megtapasztaló érzékszerve az agy, és rájövünk, hogy az agy sorsa a fizikai halál. így aztán, az elkerülhetetlen halált elfogadva felismerjük, hogy inkább az Én a fontos, nem pedig az én. Csak annyi kell, hogy a világ iránti odaadásról áttérjünk az Isten iránti odaadásra.

Élettartamunk már születésünk pillanatában eldől (ezt tudatkutatással többször is leellenőriztük). Tehát

elkötelezett az, aki életét inkább Istenre bízza, nem pedig az ego/elme megta paszta lójának világra vetített értékeire.

Noha a spirituális kereséskorai szakaszaiban a világról lemondani drasztikusnak tűnhet, később már egész természetes módon jelentkezik, és megkönnyebbülten fogadjuk. Előrehaladott szinteken bizonyos mértékig lehet, hogy visszatérünk a világba, de ez a működés más jellegű, mivel már nincs semmi, arriif a világtól „kaphatnánk”. A világ elsősorban az evolúció/teremtés színhelye, ahol létezése révén minden egyformán értékes.

K: Az egótól és illúzióitól való energiamegvonás fontosságát már kiemelte. Mi a helyzet az énnel a testtel való azonosulásával?

V: Való igaz, hogy sok hagyományos spirituális út és tanítás eleinte a testre fekteti a hangsúlyt, és arra, hogy megpróbálja a csakra rend szer energiáit irányítani. A jelentés, fontosság és érték azonban az ego lelki/érzelmi feldolgozásának következménye. A tapasztalat szerint nagyobb gyakorlati értéke van annak, ha először az ego/én leépítésére fektetünk hangsúlyt.

Valójában a testet magát nem tudjuk megtapasztalni, hanem csak a test *érzeteit*. Például érzékeljük a kar tartózkodási helyét, pozícióját, kényelmét stb., de magát a kart nem. Ezt könnyű leellenőrizni, ha egy ideget elvágva lehetetlenné tesszük az érzékelést. Következésképpen a test tudatossága nem más, mint egy Összetett érzet, amely abból áll, hogy az agy érző régiója feljegyzzi a bemenő információt, az idegműködés pedig másolatot készít a testképről. Az olykor klinikailag megfigyelhető „fantomvégtag” jelenség egy neurológiai rendellenesség, amely során az agy megszokásból hamis képet alkot egy nem létező, arnputáció következtében elvesztett végtagról. Ezt az érzékcsalódások közé sorolják.

Almáskor az érzékelés bemenő információáradata leáll, és a testtudat szubjektív tudatossága kikapcsol. Tehát a test megtapasztalása feltételekhez kötött.

A testhez való kötődés valójában nem más, mint az érzékeléshez való kötődés, és az „enyém” fogalmának az elsőrendűsége. Ami pedig az „enyém”, és amit „én” iránvítok, az az kell hogy legyen, „aki vagyok”. A testtel való azonosulás az ego állásfoglalásaiból következik. Ahhoz, hogy az énnek a testtel való azonosulásától megszabaduljunk, csak annyi kell, hogy a testet inkább „valaminek” lássuk, mint „valakinek”. Nyilvánvaló, hogy - még ha „énnek” nevezzük is - testünk összes (biokémiai, emésztési, szív- és érrendszeri, idegi, anyagcseré- stb.) folyamatainak kb. 99%-a fölött valójában nem rendelkezünk. Tehát még a test irányítása is csak a legnagyobb általánosságban igaz.

Akkor most képzeljük el, hogy balesetben elveszítette valaki egy végtagját. Az illető a testet továbbra is énnek nevezi, akkor is, ha több testi adottságát elveszíti, pl. végtagot, arcvonásokat, érzékelőképességet (mind pl. Helen Keller³⁵). Így tehát a „test”, mint „én”, egy gondolati folyamat. A *Donovan agya* című regényben csak a főszereplő agya marad meg, amit mesterséges körülmények közt tartanak életben. A történetbeli „agy” továbbra is ragaszkodik egós állásfoglalásaihoz, a túléléshez, és ahhoz a vágyhoz, hogy másokat irányítson. Helen Keller azonban, aki süketnéma és vak volt, a felsőbb 500-as szinteken kalibrált. Joseph Merrick, akit súlyosan torz arca miatt „elefántemberek” hívtak, a szentek magas szintjén kalibrált (590).

Hogy „kinek” érezzük magunkat, az elsősorban annak a következménye, hogy a testtel, személyiséggel, annak gondolati folyamataival, és az ehhez járuló érzel-

35 *Helen Adav:s Keller* < 1880-1968), amerikai író, aktivista és előadó. Az első süketnéma és vak diák, aki főiskolai diplomát szerzett.

mi befektetéssel azonosulunk. Egy egyszerű imaginációs gyakorlattal leellenőrizhető, hogy valójában a testnek és érzeteinek hányadrészét kellene elvesztenünk ahhoz, hogy az én még mindig megtartsa énértetét. Ezzel világossá válik, hogy a megtapasztalt „énnek” *mm* teste, de ő maga *nem* a test.

Az én a legegyszerűbben így tud megszabadulni a testtel való azonosulástól, ha megszabadul a fizikai lét öröm- és jutalomfüggőségétől. Ezek a vágygal és a külső örömszerzéssel kapcsolatosak. Az aszketizmus halványítja azt az illúziót, hogy a boldogság, az öröm és az elégtétel külső forrásból származik, ugyanis még ha rajtunk kívül helyezkedik is el, az öröm és elégtétel érzete belül jön létre. A test egy haszonelvű szerkezet, és az örömérték nem testi funkció következménye, hanem magának a vágnak a kielégítése. Hasonló örömérték érhető el hipnózisban, amikor is maga a test nem kap jutalmat, csak annak képét jelenítik meg. A test tehát a mechanizmus, és nem a forrás.

Ha olyan spirituális gyakorlatot végzünk, amely során figyelmünket közvetlenül az egóra és megtapasztaló funkciójára irányítjuk, az én jelentősége és testtel való azonosulása automatikusan és magától csökken. Ha jelentését, jelentőségét és értékét megvonjuk, a testképzékelés elhalványul, és csak akkor tér vissza, ha szükséges (pl. ha aludni, üríteni, hidratálódni kell stb.). Az Üdvözültség állapotában (kalibrációs szintje 600), sőt a felsőbb 500-as tudatszinteken is, a test látszólagos szükségletei elhalványulnak. A Szamádhi/Üdvözültség állapotában órákig tudunk önkívületben, fáradhatatlanul táncolni, és napokig meg tudunk lenni étel nélkül. A magasabb állapotokban a testtel való törődésről lehet, hogy meg is feledkezünk, mivel a kiindulási alap már nem az, hogy a test az én, ezért fontossága elvész.

K: Van-e összefüggés a világtól való elvonulás és a testtől való elkülönülés között?

V: A kettő együtt jár, mivel észlelésük adja értéküket. Ha valakinek testen kívüli élményben van része, az énértet is fent lebeg az űrben, és érdektelenül tekint le a testre, amely valóságérzékelésünk számára majdhogynem idegen. Csak vonakodva térünk vissza a testbe, vagy spon-tán módon, ami hirtelen kellemetlen érzést okoz. Ha nem vagyunk „benne”, nem nagvon lehet a testet értékelni, vagy azonosulni vele. Akiket megtanítottak arra, hogyan hagyják el testüket módosult tudatállapotban, gyakran azt is meg kell tanulniuk, hogy adott parancs-szóra visszatérjenek.

K: A „testen kívüli” élmény a „halálközeli” élményhez hasonló?

V: Nem, a kettő teljesen különböző. Az Isteni Szeretet jelenlétének ereje miatt a halálközeli élményt átalakító hatásúként élik meg. Ennek következtében az illető kalibrációs tudatszintje magas, és jellemző rá a halálfé-lelem megszűnése. Paradox módon, a testen kívüli élmény nem vezet tudatszintváltozáshoz. Ez arra utalhat, hogy valamilyen formában már tudatában vagyunk annak, hogy az én nem fizikai dolog, csak aztán a minden-napi életben elfelejtjük.

Ha tudatkutatás során feltesszük a kérdést, az igaz-ként kalibráló válasz szerint már tudjuk, hogy nem test, hanem lélek vadaink, csak ezt az inkamáció következtében elfelejtettük. Tehát az énértet a testtől független, és inkább a lokalizált identitásérzettel függ össze, mint a fizikai formával.

A testelhagvás, sőt a meglehetősen nagy távolságok beutazása szórakoztató, de megállapítható, hogy a tudat-szint emelkedése szempontjából az élménynek hosszú távon semmilyen haszna nincs. Sebészeti beavatkozások

és súlyos balesetek **során** viszonylag gyakori (a sebészek jól ismerik;. Nővérek és orvosok (gyakran sajnálkozva) számoltak be arról, hogy bár a páciens szerintük aludt, és nem volt tudatánál, mégis „hallotta” a műtét közben elhangzottakat, ugyanis utólag szó szerint elismételte azokat a meglepett személyzetnek.

K: A tudatkutatás rengeteg hasznos információval szolgált. Tisztázta és új összefüggésbe helyezte a spirituális fejlődés folyamatát. A spirituális valóságot és megélésének fokozatait is igazolta. Mindemellett, az alapelvek ugyanazok maradtak, ugye?

V: A spirituális törekvés legfontosabb alapelvei a legrégebbi idők óta ismertek, ilyen például az odaadás, az alázat, az állhatatosság, a lemondásra való hajlandóság, az Istenbe vetett hit és bizalom. Ezeket az elkötelezettség, az ima, a spirituális akarat cselekedetei által segítségül hívott Isteni Kegyelem és az ezért való fohászkodás szilárdítja meg. Bár az egót és a tudatszinteket illető lényeges tudnivalók elősegítik a változást, az említett spirituális alapelvek alkalmazása az, ami megerősít ebben. Mindezt az a szándék teszi lehetővé, amelynek eredménye az összehangolódás és eggyé válás, miáltal az alapelvek működésbe lendülnek. Az elkötelezettség eléréséhez a spirituális akarat hozzájárulása szükséges. Az Istennek való teljes önátadás az út bármely pontjáról célba juttathat.

K: Hogyan tudná összefoglalni egyetlen mondatban egy egész élet spirituális tapasztalatát és elkötelezettségét?

V: *Glória in excelsis Deo!*

III. rész

Függelékek

<i>A.</i> A fejezetek kalibrált igazságszintje	247
<i>B:</i> Tudattérkép	249
<i>C:</i> A tudatszintek kalibrálása	251
<i>D:</i> Bibliográfia	263
 A szerzőről	 266

A függelék**A fejezetek kalibrált igazságszintje****Megjegyzés**

Az anyag szavakba öntése és kinyomtatása annak eredeti kalibrációs szintjét 15 ponttal csökkenti.

I. rész	A spirituális átalakulás	900
Áttekintés		900
1. fejezet	Elkötelezett nondualitás	935
2. fejezet	A belső út	945
3. fejezet	Eligazítás	900
4. fejezet	A spirituális gyakorlat	865
5. fejezet	Tisztázandó kérdések	885
6. fejezet	A „megtapasztaló”	855
7. fejezet	Borotvaélen	860
8. fejezet	Teljesség kontra Semmi	945
II. rész	Eszmecsere	905
9. fejezet	Beszélgetések	855
10. fejezet	A spiritualitás és a világ	850
11. fejezet	Mesterek és tanítások	855
12. fejezet	Az elkötelezett kereső	855
13. fejezet	Az egóval/énnel való azonosulás meghaladása	865
14. fejezet	Megvilágosodás: az En jelenléte	955
15. fejezet	Emelkedő tudatszintek	985

Az Isten jelenlétének felfedezése című könyv egésze 955.

B függelék

Tudattérkép

Istenkép	Énkép	Szint	Érték	Érzelem	Folyamat
nagybetűs Én	van	megvilágo- sodás	700- 1000	megnevez- hetetlen	tiszta tudat
minden létező	tökéletes	béke	600	üdvösség	megvilágosodás
egy	teljes	öröm	540	derű	megdicsőülés
szeretetteljes	jóindulatú	szeretet	500	áhítat	kinyilatkoztatás
bölcs	jelentőség- teljes	értelem	400	megértés	elvonatkoztatás
könyörület	harmonikus	elfogadás	350	megbocsátás	transzcendencia
inspiráló	reményteljes	hajlandóság	310	derűlátás	szándék
lehetővé tevő	kielégítő	pártatlanság	250	bizalom	felszabadulás
megengedő	megvalósít- ható	bátorság	200	igenlés	képessé tétel
/V A Z I G A Z S Á G S Z Í N T I F. I A V A L Ó T L A N Á G S Z Í T J E I V					
közönyös	elváró	büszkeség	175	lenézés	felfuvalkodás
bosszúvágó	ellenséges	harag	150	gyűlölet	agresszió
megtagadó	kiábrándító	vágy	125	sóvárgás	behódolás
büntető	félelmet keltő	félelem	100	szorongás	elzárkózás
cserben- hagyó	tragikus	fájdalom	75	gyász	reményvesztés
ítélkező	reménytelen	apátia, gyűlölet	50	kétségbeesés	lemondás
gyűlölködő	gonosz	bűntudat	30	önvád	pusztítás
megvető	gyűlöletes	szégyen	20	megaláztatás i	önpusztítás

C függelék

A tudatszintek kalibrálása

Általános tudnivalók

A tudat energiamezeje végtelen. Különböző szintjei az emberi tudattal függnek össze, és 1-től 1000-ig kalibráltuk őket. (Lásd a B függelék tudattérképét.) Ezek az energiamezők uralják és fejezik ki az emberi tudatot.

A világmindenségben minden sajátos rezgést bocsát ki, illetve pontosan meghatározott energiamezőt képez, amely örökre megmarad a tudatmezőben. Így minden személy vagy élőlény, aki valaha is élt, és minden, ami velük kapcsolatos - bármilyen esemény, gondolat, tett, érzés vagy hozzáállás - örökre bevéssződik, és a jelenben vagy a jövőben bármikor visszakereshető.

A módszer

A kineziológiai reakció (izomtesztelés) egy bizonyos ingerre adott egyszerű „igen” vagy „nem igen” (nem) válasz. Általában úgy végzik, hogy a vizsgálatot végző személy a vizsgálati alany kinyújtott karját a csuklójánál két ujjal enyhén lenyomja. Az alany rendszerint a másik kezében, a napfonat tájékán tartja a vizsgálandó anyagot. Aki a vizsgálatot végzi, felszólítja az alanyt, hogy „tarts ellen”. Ha a vizsgált anyag jó hatással van rá, akkor karja feszes marad. Ha viszont nincs rá jó hatással, vagy káros, akkor karja elgyengül. A reakció nagyon gyors és rövid.

Fontos hozzátennünk, hogy mind a szándéknak, mind pedig a vizsgálatot végző szentélynek és vizsgálati alannak 200 felett kell kalibrálnia ahhoz, hogy hiteles tesztválaszt kapjunk.

Minél magasabb a vizsgálatot végzők tudatszintje, annál pontosabb az eredmény. A legjobb hozzáállás az

elfogulatlanság, valamint ha úgy vezetjük be az állítást, hogy „A legfőbb jó nevében, _____ kalibrációs szintje: igaz. 100 felett. 200 felett” stb. A „legfőbb jó” kontextusába helyezve nő a pontosság, mivel túllép az önérdéken és a személyes indítékokon.

Sok éven át azt gondolták, hogy a teszt nem más, mint a test akupunktúrás vagy immunrendszerének helyi reakciója. A későbbi kutatások viszont felfedlek, hogy a teszt válasz egyáltalán nem a test helyi reakciója, hanem magának a tudatnak az általános reagálása az anyag vagy az állítás energiájára. Ami igaz, jótékony hatású, vagy az életet támogatja, pozitív teszt választ ad, amely független a személytől, mivel a minden élőlényben jelenlevő tudatmezőből fakad. Ezt a pozitív teszt választ a test izomzatának megfeszülése jelzi. Rendszerint a deltaizmot használják jelzőizomként, bár a test akármelyik izma megfelel erre a célra, többek közt a lábikraizom (*gastrocnaemius*) is, amelyet a csontkovácsok például gyakran igénybe is vesznek.

Mielőtt a kérdést (kijelentés formájában) feltesszük, „engedélyt” kell kérnünk rá. Ez úgy szól, hogy „rákérdezhetek arra, amire gondolok” (igen/nem), vagy „ez a kalibrálás a legfőbb jót szolgálja”.

Ha a kijelentés hamis, vagy az anyag ártalmas, a „tarts ellen” felszólításra az izmok hirtelen elgyengüléssel reagálnak. Ez azt jelzi, hogy az inger negatív, valótlan, életellenes, vagy hogy a válasz „nem”. A reakció tehát gyors és rövid. Utána a test és az izmok feszessége gyorsan visszaáll az eredeti állapotba.

A tesztelésnek három módja van. A kutatásban leginkább használatos módszerhez két ember szükséges: a vizsgálatot végző személy és a vizsgálati alany. A zajos környezet, sőt a háttérzene is kerülendő. A vizsgálati alany csukja be a szemét. *A vizsgálatot végzőnek n „kérdést” kijelentő mondatként kell megfogalmaznia.* Erre

1 kérdésre jön aztán a kineziológiai „igen” vagy „nem *íyyw*” (nem) reakció, A *helytelen* változat az lenne, ha megkérdeznénk például, hogy „ez a ló egészséges?”, i helyes változat pedig a következő kijelentés: „ez a ló egészséges”, illetve ennek ellenkezője: „ez a ló beteg”.

A kijelentés után a vizsgálatot végző felszólítja a vizsgálati alanyt, aki kinyújtott karját a talajjal párhuzamosan tartja, hogy „tarts ellen”. A vizsgálatot végző Kél ujjal határozottan és enyhén lefelé nyomja a kinyújtott kart a csuklónál. A vizsgálati alany karja vagy feszes marad, ami „igen” választ jelent, vagy elgyengül, ami „nem igen” (nem) választ jelent. A tesztválasz rövid és azonnali.

A második az „ujjgyűrű” módszer, ami egyedül végezhető. Az egyik kéz hüvelyk- és középső ujjából szorosán zárt gyűrűt formálunk, a másik kéz behajlított mutatóujjával pedig megpróbáljuk áttörni ezt a gyűrűt. Az „igen” és „nem” tesztválasz közti különbség jól elkülöníthető (Rose, 2001).

A harmadik módszer a legegyszerűbb, bár - az előző kettőhöz hasonlóan - némi gyakorlatot igényel. Ügy szemem emeljünk fel egy nehéz tárgyat, például egy vaskos szótárt vagy néhány téglát egy derékmagasságú asztalról. Gondoljunk arra a képre vagy állításra, amelyet kalibrálni szeretnénk, és emeljük fel a tárgyat. Ezután gondoljunk arra, ami közismerten hamis. Figyeljük meg, milyen könnyen megy az emelés akkor, amikor az igaz állításra gondolunk, és mennyivel nehezebb az emelés, amikor az állítás hamis (nem igaz). Az eredményeket a másik két módszerrel is le lehet ellenőrizni.

Konkrét szintek kalibrálása

A pozitív és negatív, igaz és hamis vagy építft_{IV}; romboló közötti kritikus határ a **200**-as kalibrációs (lásd a tudattérképet). Minden, ami 200-as érlók íeletti vagy igaz, a vizsgálati alany karját erőssé teszi. Mimim, ami **200**-as érték alatti vagy hamis, a kart elgyengíti.

A múlttal vagy a jelennel kapcsolatos bármilyen kép, kijelentés, történelmi esemény vagy személyiség lemérhető, anélkül, hogy kimondanánk.

Számszerű kalibrálás

Példa: „Ramana Maharsi tanításai 700 lelett kalibrálnak". (Igen/Nem.)

Vagy: „Hitler 200 felett kalibrált." (Igen/Nem.) „A 20-as éveiben/" (Igen/Nem.) „A 30-as éveiben." (Igen/Nem.) „A 40-es éveiben." (Igen/Nem.) „Halálakor." (Igen/Nem.)

Alkalmazások

A kineziológiai teszt jövőmondásra nem alkalmas, de egyébként a kérdésfeltevésnek nincsenek korlátai. A tudatnak nincsenek időbeli, illetve térbeli korlátai, a kérdés feltevése azonban nem mindig megengedett. Minden aktuális vagy múltban történt eseményre rákérdezhetünk. A válaszok személytelenek, és nem függenek sem a vizsgálat végzőjének, sem a vizsgálati alanyának a hitrendszerétől. Káros behatásra például a protoplazma összehúzódik, a hús pedig vérzik. Ezeknek a vizsgálati anyagoknak személytől függetlenül ezek a jellemzői. A tudat valójában csak az igazat ismeri, mert valójában csak az létezik, ami igaz. A hamisra nem reagál, mert valótlán a Valóságban nem létezik. A nem tiszta szándékú vagy önös érdek vezérelte kérdésekre sem fogunk hiteles választ kapni (például: megvegyünk-e egy bizonyos részvényt).

A kineziológiai reakció egészen pontosan vagy azt jelenti, hogy „bekapcsol va” vagy azt, hogy „nem bekapcsolva”* Akár a villanykapcsoló, amelyről azt mondjuk, hogy a lámpát „felkapcsolja”. Ha pedig a „lekapcsolva” szót használjuk, akkor egyszerűen a lámpa által kibocsátott fény hiányára gondolunk. Valójában nincs olyan, hogy „lekapcsolva”. Ez nehezen érthető állítás, de a tudat természetének megértéséhez döntő fontosságú. A tudat csak az Igazat képes felismerni. Ami hamis, arra egyszerűen nem reagál. Olyan ez, mint a tükör: csak akkor van tükörkép, ha van előtte valami, amit vissza-tükrözzön. Ha nincs a főkör előtt semmi, akkor nincs tükörkép.

A szintek kalibrálása

A kalibrált szintek egy bizonyos referenciaskálához viszonyított értéket jelentenek. Ha mérésakor ugyanolyan értékeket szeretnénk kapni, mint az *A* függelékben található, akkor erre a skálára kell utalnunk, például úgy, hogy „az 1-től 1000-ig terjedő emberi tudatskálán, ahol a 600 a Megvilágosodás szintje, _____ ^ megnevezünk valamit) _____ (egy konkrét szám) felett kalibrál.” Vagy „azon a tudatskálán, ahol 200 az Igazság szintje és 500 a Szeretet szintje, ez az állítás _____ felett kalibrál” (és mondunk egy pontos számot).

Általános tudnivalók

Az emberek általában különbséget akarnak tenni igaz és hamis között. Ezért a kijelentést nagyon pontosan kell megfogalmazni. Kerüljük az olyan általános szavakat, mint például ezt az állást „jó” lesz megpályázni. Milyen értelemben lesz „jó”? A fizetés miatt? A munkakörülmények miatt? Az előleptetési lehetőségek szempontjából? Vagy⁷ mert a főnök korrekt?

Szakértelem

\ kuuv íologia módszerében *szerezett*
eo,\vo iug\ol'b szakértelemre teszünk *szert*, $K^z/U-j$,
a jo os mar mar hatborzongatóan pontos k/Vd^'w
előbukkanni. Ha a vizsgálatot végző személy és vízv
gálait akm\ mar jo ideje összedolgozik, egyik >/
mindket:oük bamulatos precizitásig fejlőd;^ ba^záf
pontosan eltalálva a megfelelő kérdést még akkor:% ;;,
a torna mindkettőjük számára ismeretlen, íegy?./ ,V,
hoq a \ i.*s?;álatot veqzq személv elyeszített va.arzz, <-/,
sorolni kezdi: A/ irodában hagytam." (Válasz: r^rrr .y
A/ autóban t ölei tettem," (Válasz: nem.) Egyszer rz,ak a
vizsgalati alany szinte ..látja" a tárgyat, és az" moraja;
..kérdézz ra a mosdo ajtajára." A vizsgálatot végző *rrr*:
..A tárgy a mosd oa j tóra van felakasztva." (Válasz: ;^er
Az adott helyzetben a vizsgálati alany még azt sem •
ta. hogy a vizsgálatot végző megállt tankolni, és /a >ár^.
a benzinkút mollekhelviségében felejtette.

Bárhol es bármilven jelenlegi vagy múlt*bel*: infor-
mációhoz hozzájuthatunk bármivel kapcsolatosan, f a
rákérdézhetünk. (Van amikor karmikus vagy egyéb ív
meretlen okból kifolyólag nem kérdezhetünk ráv A sor-
tosság könnyen igazolható, ha az állítás ellenkezőjére :s
rákérdézünk. Aki a módszert megtanulja, annak tús-
tént több információ áll a rendelkezésére, miért amerr.y:
a világ minden számítógépében és könyvtárában tárol-
ható. A lehetőségek tehát korlátlanok, a kilátások pedig
lélegzeteiül htoák.

Akadályok

Az embereknek körülbelül 10%-a a kineziológiai
mérést eddig tisztázatlan okok miatt, nem tudja hasz-
nálni. A vizsgálat csak akkor pontos, ha maguk a tesz-
telésben résztvevők **200** felett kalibrálnak, valamint ha a
vizsgálat szándéka tiszta és ugyancsak **200** felett ka :s-

rál, Elfogulatlanul Ml |e_{im}fmk, ** inkább az igazságra kell r angó oc mink, mini s/ubjektív véleménylinkre. Tehát, ia az „ig,izmil”,il próbáljuk bizonyítani, akkor ez a hitelesség ej Jen dolgozik,, lefordul, hogy - mind- eddig ismeretlen okokból Iiá/,nőtársuk sem tudnak együtt mérni, és másik f«w,lj wlnerl kell találniuk.

Vizsgálati alanyak az Ie|e| meg, akinek a karja erős- nek bizonyul, ha egy kedveli f/uy_{yn}» vagy szeretett sze- mélyre gondol, és el^yenp/jl, h»i valami negatívra (félel- metesre, gyűlöletesre, bönösre slb.) gondol (pl. Winston Churchill megerősítő hatású, míg bin Laden elgyengít).

Néha előfordul, hogy a mérésre alkalmas vizsgá- lati alany is ellentmondásos te&zlválaszokat produ- kál. Ezt az akadályt, a l)r, Jolin Diamond által felfede- zett „ csecsemőm iri gy-ü I öget éssel" lehet elhárítani. (Öklünkkel háromszor iw*gíitögí'tjük a szegycsont fel- ső részét, mosolygunk, és minden ütéskor azt mond- juk, „ha-ha-ha", miközben egy szereteti személyre vagy kedvelt tárgyra gondolunk.)

Az energiaegyensúly felbomlását okozhatja, ha a mé- rés előtt negatív emberek társaságában voltunk, heavy metál zenét hallgattunk, erőszakos jeleneteket bemuta- tó tévéműsort néztünk, vagy hasonló videojátékot ját- szottunk stb. A negatív energiájú zene romboló hatással van a test energetikai rendszerére, ami a zene kikapcso- lása után még körülbelül másfél órán át hat. A reklámok és a háttérben működő tévé szintén mindennapi negatív energiaforrásnak számítanak.

Amint már előbb is említettük, az igazság és valót- lanság elkülönítését és az igazságszintek mérését szol- gáló kineziológiai módszernek szigorú feltételei van- nak. Az említett akadályokra való tekintettel a kalibrált szintek az eddig megjelent könyvekben mindenkinek rendelkezésére állnak, a *Truth vb. Falsehood* című könyv pedig részletesen is bemutatja azokat.

Magyarázat

A kineziológiai teszt személyes véleményről és meggyőződéstől független. A tudatmező szeme ív telen válasza ez, akárcsak a protoplazma reagálása. Ezt az a megfigyelés bizonyítja, hogy a tesztválaszok ugyanazok, akár kimondjuk a kérdést, akár csak rágondolunk. Tehát, a vizsgálati alanyt nem befolyásolja a kérdés, mivel sokszor nem is tud róla. Ez a következő gyakorlattal igazolható:

A vizsgálatot végző egy, a vizsgálati alany számára ismeretlen képre gondol, és azt mondja: „A kép, amire gondolok, pozitív” (vagy „igaz”, vagy „200 felett kalibrál” stb.). Aztán a megfelelő utasításra a vizsgálati alany ellenáll a csuklójára gyakorolt lefele irányuló nyomásnak. Ha a vizsgálat végzője valami vagy valaki pozitívrá gondol (pl. Abraham Lincolnra, Jézusra, Teréz anyára stb.), a vizsgálati alany karja ellen fog állni a nyomásnak. Ha a vizsgálat végzője valami hamisra vagy valaki negatívra gondol (pl. bin Laden, Hitler stb.), a vizsgálati alany karja el fog gyengülni. Minthogy a vizsgálati alany nem tudja, mire gondol a vizsgálat végzője, az eredményt személyes meggyőződései nem befolyásolják.

A helyes kineziológiai módszer

Ahogy Galileit a csillagászat érdekelte, és nem a teleszkópkészítés, a Spirituális Kutatóintézet a tudatkutatás mellett kötelezte el magát, és nem kimondottan a kineziológia mellett. Az *Erő kontra erő* (Veritas Publishing, [1993]. 2006) című DVD bemutatja az alaptechnikát. Erről részletesebb információ az interneten a „kineziológia” kulcsszóra rákeresve található. Sokféle hivatkozás áll rendelkezésünkre, így például az Alkalmazott Kineziológia Nemzetközi Kollégiuma (www.icak.com), és más oktatási intézmények honlapja.

Kizáró tényezők

A szkeptikusság (kalibrációs szintje 160) és cinizmus egyaránt **200** alatt kalibrál, mivel negatív előítélettel jár. A megbízható vizsgálathoz nyitott elme és intellektuális hiúság nélküli őszinteség szükséges. A viselkedési kinéziológiáról szóló negatív kutatások *mind* **200** alatt (általában 160-on) kalibrálnak, akárcsak maguk a kutatók.

Az egyszerű ember számára meglepő lehet, hogy még híres professzorok is kalibrálhatnak 200 alatt. A negatív kutatások tehát a negatív elfogultság következményei. Ezt szemlélteti Francis Crick kutatási tervének példája, amely a DNS kettős spirál modelljének felfedezéséhez vezetett, és amely 440-en kalibrál Utolsó kutatási terve azonban, amivel azt akarta bizonyítani, hogy⁷ a tudat csak az idegműködés terméke, csak 135-ön kalibrál.

Azoknak a kutatóknak a sikertelensége, akik - személyükből eredően vagy hibás kutatásukból kifolyólag - **200** alatt (mindnyájan 160 körül) kalibrálnak, éppen azt a módszert igazolja, amelyet elutasítanak. Úgy vélik, hogy negatív eredményt „kell” kapniuk, és azt is kapnak, ami paradox módon éppen azt bizonyítja, hogy a teszt kimutatja az elfogulatlan integritás és az integritás hiánya közti különbséget.

Bármilyen új felfedezés keresztülhúzhatja a számításokat, és az aktuális hitrendszer fenntartását veszélyeztetheti. A gyakorlati tudatkutatás megjelenése, amely a spirituális Valóságot megerősíti, természetesen növelni fogja az ellenállást, mivel ez tulajdonképpen közvetlen konfrontációt jelent magának a nárcisztikus ego uralmának a lényegével, amely eredendően öntelt és makacs.

200-as tudatszint alatt a megértést az Alsóbbrendű Agy dominanciája korlátozza, amely a tényeket képes felismerni ugyan, az „igazság” szó jelentését azonban mégsem tudja felfogni (a *rés internát* összekeveri

; >, V A i som tudja, hogy a/ igazság fizio-
loc-v. kisoróiolonsogoi különböznek a valótlan-ságétól.
 xaa^asul amint a. l a hangolom 0?-. a testbeszéd tanul-
 a puptllarotlov az agv IMG módosulásai, a
 ogzes os vérnyomás ingadozásai, a bor elektromos ve-
. zrz'sorosso^o a páloas \ i. orknesos, sőt az aura mére-
 rorvekluna mods. erről való mérése is igazolja - az igaz-
 ság ösztönösen mogere/hrtő, Van, aki erre egy nagyon
 cvs.'orr. módszert alkalmaz, amely során az álló testet
 zz.czson: használja (az, iga/.ra előre dől. a hamisra pedig

Egy magasabb szintről lokinlvo az az elv érvényesül,
 hogy az Igazságot a \ állóllanság nem kérdőjelezheti meg,
 mint ahogyan a tényt sem kérdőjelezheti meg a sötét-
 ség. A nemlineárisra nem vonatkoznak a linearitás kor-
 iz:ai. Az igazság nem a logika paradigmájához tartozik,
 erőn nem bizonyítható". Ami viszont bizonyítható,* az
 z 4,Y~as szinteken kalibrál. A tudalkutatásban használa-
 tos kineziológiai mérés hOO-as szinten működik, ami a li-
 zoaris os a nemlineáris dimenzió határterülete.

Kalibrációs különbségek

Más-más időben, vagy a vizsgálatot végzők tuggvé-
 rz.'eben a kalibrált értékek egymástól eltérőek lehetnek.
 Ennek több oka is lehet;

1. A helyzetek os emberek, a politika, irányelvek és ál-
 láspontok idővel változnak.
2. Amikor az ember valamire gondol, akkor az érzé-
 kelős különféle módjaira hagyatkozik, pl. a látásra,
 tapintásra, hallásra vagy az érzelemvilágra. Ezért
 aztán az „anya” szó jelentheti azt, ahogyan kiné-
 zett hogy milyennek érezted/ milyen volt a hang-
 ia stb. Henry Ford kalibrálható úgy, mint apa, mint
 gyáriparos, vagy az Amerikára gyakorolt hatása,
 antiszemitizmi\sa slb. szempontjából.

A kontextust viszont megnevezhetjük, és következetesen kitarthatunk a leghatékonyabb módszer mellett. Ha ugyanaz a páros ugyanazt a módszert használja, akkor eredményeik ellentmondásmentesek lesznek. A gyakorlattal kialakul a jártasság. Varinak azonban, akik képtelenek a tudományos, elfogulatlan hozzáállásra, és arra, hogy objektívek legyenek, ezért számukra a kineziológia módszere nem lesz hiteles. Az igazság iránti elkötelezettség és kiderítésének szándéka előbbre való kell, hogy legyen, mint személyes véleményünk és „igazunk” bizonyítása.

D függelék

Bibliográfia

- AvlU*r, J., V. Juarez, et al. (és a szerkesztőbizottság). 2005. „Spiriluality in America." Special Report. *Newsweek*, augusztus-szeptember, 46-66.
- Anderson, S., P. Ray. 2009. *Kulturális kreatívok: akik képesek megváltoztatni a jövőt*. Pilis-Print Kiadó.
- Armandariz, Y. 2005. „Dalai Lama's Message: Compassion for Others." *Arizona Republic*, szeptember 16. (A Garvin School of International Manaj'ement-ben mondott beszéd a személyes felelősségről.)
- Bailey, A. 1950. *Glamour: A World Problem*. New York: Lucis Press.
- Benőit, I. I. 11955] 1990. *Zen and the Psychology of Transfonnatioti: The Supreme Doctrine*. Rochester, Vt.: Inner Traditions - Bear & Company.
- Blel/er, J. G. 1986 *Donning International Encyclopedic Psychic Dictionary*. Virginia Beach, Va.: Donning Publishing Co.
- Bristow, D., et al. 2005. „Blinking suppresses the neural response to unchangirtg retinái stimulation." University College London, Institute of Neurology, as published in *Current Biology* 15, 1296-1300, július 26.
- Crick, C. and C. Koch. 1992 „The Problem of Consciousness." *Scientific American*, 267, szeptember, 152-159.
- Descartes, R. 1952. In *Creat Books of the Western World*, vol. 31 Chicago: Encyclopedia Britannica.
- Diamond, J. 1979. *Behavioral Kinesiology*. New York: Harper & Rowe.
- . 1979. *Your Body Doesn't He*. New York: Warner Books.
- FtíW, B. 2005. „What We Know and What VVe Don't Know about Consciousness Science." *Journal of Consciousness Studies* 12:7, július, 74-87.
- Gladwell, M. 2007. *Fordulópont - Ahol a kis különbségekből nagy változás lesz*. HVC Kiadó Zrt.
- God mán, D., ed. 1985. *Be As You Are: The Teachings of Ramana Maharshi*. Boston: Árka na.
- Goodheart, G. 1976. *Applied Kinesiology*: 12th ed. Detroit: Goodheart.
- James, W. [1902] 1987. *The Varieties of Religious Experience: A Stud}/ in*

- Humán Natúré.* Reprint. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Jting, C. J. 1979. *Collected Works*. Princeton, N.J.: Princeton University Press.
- Keller, H. and R. Shattuck, Ed. 2004. *The World I live in/Helen Keller*, New York: New York Review Books Classics.
- Hayakawa, S. 1971. *Our Language and Our World; Selections from Ele.; Review of General Semantics, 1953-1958*. New York: Harper Collins,
- Henderson, R. 2005. Sermon, május 1. Science of Mind Center, Prescott, Arizona.
- James, G. 1957. *Holy Bible from Ancient Eastern Manuscripts*. Philadelphia A. J. Holmes Co.
- Lewis, J., Ed. 2001. *Odd Gods: New Religions and the Cult Movement*, Amherst, NY: Prometheus Books.
- Mackay, C. [1841] 2003. *Extraordinary Popular Delusions & the Madness of Crowds*. Hampshire. U. K.: Harriman House.
- Maharaj, N. [1973] 1999. *I Am That: Talks with Sri Nisargadatta Maharaj*, (4th Rev. ed.) Bombay: Chetana Private, Ltd.
- Maharshi, R. [1972] 2004. *The Spiritual Teaching of Ramana Maharshi*, Boulder, Col.: Shambhala
- Maslow, A. 1971. *The Farther Reaches of Human Nature*. New York: Viking Press.
- Monroe, R. 1993. *Testen kívüli élmények*. Új Vénusz Lap és Könyvkiadó KFT.
- Partridge, C, Ed. 2003. *UFO Religions*. London: Routledge. (Unarius, Aetherius Society, Heaven's Gate, Scientology, Unification Church, Family of God, etc.)
- Po, Huang, 1958. *The Zen Teaching of Huang Po: On Transmission of Mind* (J. Blofield, trans.) New York: Grove Press.
- Powell, R. 1999. *Discovering the Realm Beyond Appearance: Pointer* to the Inexpressible*. San Diego: Blue Dove Press.
- Kosé, G. 2001. *When You Reach the End of Your Rope...Let Go*. Los Angeles. Awareness Press. („O-Ring” kinesiological test method.)
- Kueller, D. 1989. *Chaotic Evolution and Strange Attractors: The Statistical Analysis of Time Series for Deterministic Nonlinear Systems*. New-York: Cambridge University Press.

BIBLIOGRÁFIA

- 1980. „Strange Attractors." *Mathematical Intelligence* 1, 12(> Y',7.
(Nonlinear dynamics, attractor fields.)
- Sadlier, S. 2000. *Looking for God: A Seeker's Guide to Religious and Spiritual Groups of the World*. New York: Berkeley Publishing Group, Penguin Putnam.
- Simpson, L. 2000. *A csakrnyógyítás könyve*. Budapest, Magyar Könyvklub.
- Suzuki, D.T. 1991. *The Zen Doctrine of No-Mind: The Significance of the Sutra of Hui-Neng*. Boston. Weiser Books.
- Thompson, J., and H. B. Stewart. 2002. (2. kiad.) *Nonlinear Dynamics and Chaos*. New York: John Wiley & Sons.
- Tolson, J. 2005. „Divided We Stand." *US News & World Report*, 42-48. augusztus 8. (God and country.)
- Walsh, M. 1991. *Butler's Lives of the Saints: Concise Edition, Revised and Updated*. San Francisco: Harper San Francisco.
- Watts, A. 1997. *A zen útja*. Budapest, Polgár Kiadó.
- [1955] 1972. *The Way of Liberation in Zen Buddhism*. Society for Comparative Philosophy, Alán Watts Journal; 2. kiad.

A SZERZŐRŐL

Életrajzi és önéletrajzi jegyzetek

Dr. Hawkíns világszerte elismert spirituális mester szerző és előadó a magas szintű spirituális állapotok, a tudatkutatás és Isten Jelenlétének Énként való Megélése témájában.

Kiadott műveit és felvételen rögzített előadásait széles körben egyedinek tartják abban az értelemben, hogy egy tudományos és klinikusi háttérrel rendelkező személy nagyon magas spirituális tudatosságot élt meg, és utólag tisztán, érthetően meg tudta fogalmazni, el tudta magyarázni ezt a szokatlan jelenséget.

Az *ERŐ kontra erő* (1995), amelyről még Teréz anya is elismerően nyilatkozott, *A valódi En hatalma* (2001) és az *I: Reality and Subjectivity* (2003) trilógia a megszokott egós magatartásnak a Jelenlét általi felváltását írja le, és a világ számos nyelvére lefordították. A *Truth vs. Falsehood: How to Teli the Difference* (2005) és a *Transcending the Levels of Consciousness* (2006) című műveiben folytatja az ego megnyilvánulásainak, eredendő korlátainak és a rajtuk való felülemelkedés mikéntjének feltárását.

A trilógia megjelenését a tudat természetének kutatása előzte meg, és a *Qualitative and Quantitative Anahjsis and Calibration of the Levels of Humán Consciousness* (Az emberi tudatszintek kvalitatív és kantitativ vizsgálata, valamint kalibrációja) (1995) című doktori disszertáció formájában került kiadásra, amely a tudomány és spiritualitás összeegyeztethetetlennek tűnő területe között teremtett kapcsolatot. Ezt annak a döntő jelentőségű módszernek a felfedezése tette lehetővé, amely az emberi történelem során az első bizonyítottan alkalmas eszköz arra, hogy igaz és hamis közt különbség tehessünk.

Ezen első munka jelentőségét a *Brain Mimi Hulld ni* folyóiratban megjelent részletes ismertetés mellett később pedig a Tudomány és tudat nemvelkozi sor. re rondáján is elismerően nyilatkoztak róla. A s.ei. ó számos szervezet előtt, spirituális konferencián, ej'V házi csoportoknak, apácáknak és szerzeteseknek tartott előadást belföldön és külföldön egyaránt, így például ,v- Oxford Fórum előtt is. A Távol-Keleten Dr. I law kl nsl .1 megvilágosodáshoz vezető út tanítójaként" (lé Szun Gak Dosza) ismerik.

Mivel megfigyelte, hogy a spirituális igazságok in a gvarázat Inján az idők folyamán sokszor félreértenék, Dr. Hawkins havonta tartott szemináriumokon lej lel re ki részletesen azt, ami túl hosszasan lett volna ahhoz, hogy könyv formájában megjelenhessen. Ezek az előadások felvételről megnézhetők, azokkal a kérdezz-le-lelek részekkel együtt, amelyek további magyarázatot szolgálnak.

A szerző életművének átfogó szándéka, hogy új összefüggésbe helyezze az emberi megismerés tudat tejlő zlesre vonatkozó részét. Ebbe építi bele az elme és lélek jeknfcéskörét mint az eredendő isteni megnyilvánulását, ami az élet és a Léte szubsztrátuma és állandó forrása. Ez.: az elkötelezettséget fejezi ki a szerző kiadott műveinek elején és végén olvasható „Glória in excelsis Deo!" Dicsőség a magasságban Istennek!).

Rövid életrajz

Dr. Hawkins 1952-től volt gyakorló elmegyógyász, az Amerikai Pszichiátriai Társaság és számos más szakmai szervezet örökös tagja. Több amerikai tévéműsorban szerepelt, például a *TheMcNeil/Lchcr Ncict I lour, I hc Barbara Walters Show, The Today Show*, valamint tudományos és egyéb műsorok meghívottjaként is.

Számos tudományos és spirituális kiadvány,

könyv, videoanyag és előadássorozat szerzője, *Orthomolecular Psychialnj* című korszakalkotó könyvi, nek társszerzője a Nobel-díjas Linus Pauling. Váltó/„i₀?> kutatói és oktatói munkájának adatait felsorolja „i *Who¹*, *Who in America* és a *Wlto's Who in the World*. Sok éven ál volt az episzkopális és a katolikus egyházmegye, zen és más szerzetesrendek tanácsadója.

Dr. Hawkins sok helyen tartott előadást, többek közi a Westminster Apátságban, az Argentína, a Notre 1)ame, a Michigan, a Fordham és a Harvard Egyetemeken, valamint az Oxford Fórumon. A San Francisco-i Kalifornia Orvosi Egyetem éves Landsberg előadását is ő tartotta. Külföldi kormányok diplomáciai tanácsadójaként is tevékenykedett, valamint hathatósan közreműködői! olyan régi keletű konfliktusok megoldásában, amelyek jelentősen veszélyeztették a világbékét.

1995-ben az emberiség szolgálatában kifejtett munkássága elismeréseként Dr. Hawkinst az 1077-ben alapított Jemzsálemi Szent János Ispotályos Lovagrend tagjává választották.

Önéletrajzi feljegyzések

Bár az igazságok, amelyekről e könyv beszámol, tudományos kutatásból származnak, és bemutatásuk objektív, mégis a személyes tapasztalataimon alapulnak. Az egyéni felismerések folyamata fiatal koromban kezdődött, a tudatosság intenzív állapotai ihlették és irányították, végül pedig ebben a könyvsorozatban öltött testet.

Hároméves koromban hirtelen ébredtem teljes tudatára a létnek, amikor szavak nélkül, egészében megértettem az „én vagyok” jelentését. Közvetlenül ez után az a félelmetes felismerés következett, hogy az „én” talán egyáltalán nem is létezik. Ez volt az a pillanat, amikor a nemtudás állapotából tudatomra ébredtem, megszüle-

tett személyes énem, és a „van-nincs” dualitása szubjektív tudatosságom része lett.

A létezés paradoxonja és az én realitásának kérdése egész gyermekkoromban és serdülőkorom elején is foglalkoztatott. Időnként a személyes énem kexdell visszacsúszni valamilyen nagyobb kiterjedésű, személytelen Énbe, és ilyenkor mindig visszatéri a nemiéi, ;i megsemmisülés kezdeti, ősi félelme.

1939-ben, amikor újságkihordóként naponta 27 km-nyi utat kellett kerékpárral megtennem Wisconsin állam vidéki területein, egy sötét téli estén - farkasordító hidegben, otthonomtól távol - hóviharba keveredtem. Biciklim megcsúszott a jeges úton, a dühöngő szél pedig kisodorta az újságokat a kormányra erősített kosárból, szanaszét szórva őket a jeges, hóborította mezőn. Már a ruha is keményre fagyott rajtam, én pedig reménytelenségemben és kimerültségemben sírva fakadtam. A szél elől keresve menedéket egy nagyobb hókupac jeges kergét áttörtem, üreget kotortam, és belemásztam. A didergés hamarosan megszűnt, kellemes meleg, majd leírhatatlan békesség járt át. Olyan fény és határtalan szeretet árasztott el, amelynek nem volt se eleje, se vége, és egy volt önmagam lényegével. Amint tudatosságom eggyé vált ezzel a mindenütt jelen levő, megvilágosult állapottal, fizikai testem és a környezetem elhalványult. Elmém elcsendesedett, minden gondolat eltűnt. Nem volt, nem lehetett más, csak az időtlen, leírhatatlan, végtelen Jelenlét.

Ebben az időtlenségben aztán hirtelen arra eszméltem, hogy valaki a térdemet rázogatja, és apám aggódó arcát láttam. Nehezemre esett visszatérni a testembe és abba, ami mindezzel jár, de apám szeretete és fájdalomla láttán a Lélek gondoskodott a testemről, és újra működésbe hozta. Együtt éreztem vele, amiért lélteti a haláltól, bár ezzel egyidejűleg a halál fogalma abszurdnak tűnt.

Ezt az egyéni élményt senkivel sem osztottam meg, mivel nem adódott olyan kontextus, amelyben megérthették volna. Spirituális élményekről nem nagyon lehetett hallani, ilyenell legfeljebb a szentek életének leírásában találkozhattunk. Ezután az élmény után úgy tűnt, hogy a világ szokásos valósága csak átmeneti. A hagyományos vallásos tanítások értelmüket veszítették, és paradox módon agnosztikus lettem. A létezés egészét beragyogó megtapasztalt isteni fényhez képest a hagyományos vallás istene igencsak megfakult. így vette át a vallás helyét a spiritualitás.

A II. világháborúban az aknakeresés kockázatos feladata során gyakran voltam a halál torkában, de nem féltem tőle. Mintha a halál érvényét veszette volna. A háború után aztán, mivel lenyűgözött az elme bonyolultsága, és pszichiátriát akartam tanulni, elvégeztem az orvosi egyetemet. A Columbia Egyetem egyik tanára, akinél a pszichoanalitikLisi képzést végeztem, szintén agnosztikus volt. Mindketten sötét színben láttuk a vallást. A pszichoanalízis jól ment, a karrierem jól alakult, és sikeres évek következtek.

Szakmám nyugodt gyakorlása elé azonban hamarosan akadály gördült: lassanként végzetes betegség hatalmasodott el rajtam, ami semmilyen ismert kezelésre nem reagált. Harmincnyolc évesen már *halálomon* voltam, és tudtam, hogy nem sok van már hátra. A testemmel nem törődtem, de a lelkemet kimondhatatlan aggodalom és kétségbeesés gyötörte. A vég közeledtével aztán átvillant az agyamon: „Mi van, ha mégis van Isten?”. Úgyhogy így fohászkoztam: „Ha van Isten, kérem, hogy most segítsen.” Bármilyen legyen is Isten, megadtam magam neki, és elvesztettem eszméletemet. Amikor magamhoz tértem, olyan hatalmas átalakulást észleltem magamon, hogy az ámulattól szóhoz sem tudtam jutni.

Aki valaha voltam, nem tetőzött többé. Nem volt többé személyes én vagy ogo, csak egy olyan határtalan Erejű Végtelen Jelöniéi, amin kívül egyéb nem is létezett. Eza Jelenlét váltotta ú'l a/,előtti,,énemet", testemet, működését pedig kizárólag a Jelenlét Végtelen Akarata irányította. A világot a Végtelen l'gység tisztasága ragyogta be, ami úgy mutatkozott meg, hogy minden a maga végtelen szépségében és tökéletességében tűnt fel.

Az élet ment tovább, a osond viszont továbbra is megmaradt. Nem volt többé személyes akaratom. Fizikai testem a Jelenlét végtelenül Erőteljes, ám páratlanul gyöngéd Akarata által vezérelve tette a dolgát. Abban az állapotban gondolkodásra nem volt szükség. Az igazság magától értetődő, a fogalomalkotás pedig fölösleges, sőt, valójában lehetetlen volt. Ugyanakkor úgy éreztem, hogy idegrendszerem rendkívül túlterhelt, mintha sokkal több energia keringene benne, mint amennyire tervezték.

Nem tudtam hatékonyan működni a világban. A félelmekkel és aggodalmakkal együtt a megszokott motivációk is mind eltűntek. Minden tökéletes lévén, nem volt mire törekednem. A hírnév, a siker és a pénz elveszítette jelentőségét. Barátaim gyakorlatiasan azt tanácsolták, hogy térjek vissza praxisomhoz, de erre semmilyen késztetést nem éreztem.

Megértettem, hogy mi is húzódik meg valójában a személyiség mögött: az érzelmi megbetegedés abból a hitből adódik, hogy az ember a személyiségevel *azonos*. így hát, orvosi praxisom mintha csak magától folytatódott volna, végül aztán óriásivá vált.

Az Egyesült Államok minden részéről jöttek hozám. Az évi 2000 járó beteghez több mint 50 terapeutára és egyéb munkatársra, 25 rendelőre, kutató- és EEG-laborra volt szükség. Évi **1000** új páciensem volt. Ráadásul, mint már említettem, ott voltak a rádiós és té-

vés fellépések. 1973-ban jelent meg klinikai kutatómunkám dokumentációja hagyományos könyv alakjában. **Ortomolekuláris pszichiátria** címmel Ez a korát tíz évvé; meghaladó munka jókora kavarodást okozott.

Idegrendszerem általános állapota lassan helyrejc t: aztán újabb jelenség kezdődött. Folyton kellemes, jóleső energiaáramot éreztem, amint a gerincemen felfelé halad egészen az agyamig, ott állandó és intenzív gyönyörérzetet keltve. Életemben minden a szinkroniditás elve szerint történt, tökéletes összhangban alakult, a csoda pedig mindennapos volt. Annak, amit a világ csodának nevezett volna, nern személyes énem, hanem a Jelenlévőit a forrása. Személyes „énemből” csupán e jelenségek tanúja maradt meg. Mindent, ami történt, a régi énemnél vagy gondolataimnál nagyobb „ÉN” határozott meg.

Azokról az állapotokról, amelyeket megéltem, a történelem során mások is beszámoltak. Ezek nyomán kezdtem például Buddha, a megvilágosodott bölcsék, Huang-po, valamint a jelenkori mesterek (Ramana Maharsi és Xiszargadatta Mahárádzs) spirituális tanításait tanulmányozni. Igv aztán meggyőződtem arról hogy mindezt mások is megtapasztalták. A **Bhagarad-gíta** most már teljesen érthetővé vált. Volt, amikor ugyanolyan spirituális extázist éltem át, mint amilyenről Srí Rámakrisna és a keresztény szentek is beszámoltak.

A világon minden és mindenki ragvogó és páratlanul szép volt. Minden élőlény Sugárzóvá vált, és ez a Sugárzás csendesen tündökölve nyilvánult meg. Kétségtelen volt, hogy valójában az egész emberiséget a szeretet motiválja, csak egyszerűen ennek nincs Tudatában. Az emberek többsége úgy éli le életét, mint-ha aludna, és nem ébredne rá valódi léte tudatára. Úgy tűnt, mint a körülöttem levők aludnának, és hihetetlenül szépnek láttam őket. Olyan volt, mintha mindenki-be szerelmes lettem volna.

4.elír- hagynom a szokásos reggeli és vacso-
ez"-egy óra? meditalással mert mindig annyi-
elragadtatasomat. hogy képtelen voltam
r-i hokupacban megtapasztalt élményem-
-nlok mindegyre visszatérték, és ebből az ál-
vfpne nehezebb volt a világba visszatérnem,
i-ztn mindennek a tökéletességében rejlő hi-
: *szépségé*, és amit a világ rútnak látott, azt én
rll *szednek*. Ez a spirituális szeretet árasztott el
észlel est Az itt és ott az akkor és most közti tá-
rs na tár szertefoszlott.

♦első csendben töltött évek alatt a Jelenlét ereje
sak non. Az élet már nem személyemről szólt,
elves akarat sem volt többé. A személyes „én”
len V-enlci eszközévé vált, arra ment és azt tett,
íz- A 'elenlet aurájában az emberekre rendkívü-
sez szállt A keresők választ vártak, de mivel a
_evú egyén nem volt többé, valójában kérdése-
: Ezrük adott feleletet, ami nem különbözött az
JL Mindenki szemében ugyanaz az ^{*}En ragyogott,
az: ésszel fel sem fogható csodák történtek. A
évek óta kínzó krónikus betegségek egész sora
Látásom spontán módon helyrejött, és az egész
en viselt bifokális szemüvegre sem volt többé

keni szivemből átható, áldott energia, Végtelen
sugárzott ki valamilyen szerencsétlenség szín-
e. Egy alkalommal, amikor az országúton vezet-
z energia elementáris erővel tört elő mellkasom-
mar után autóbaleset tunt fel, a felborult autó
lez rörogíék. Az energia nagy erővel áradt az
le vek fele majd magától abbamaradt. Egy má-
al ahogy egv idegen város utcáin sétáltam,
igia a szemben levő épület felé kezdett áramla-
rgv kirobbanófélben levő bandaháború helyszí-

néreért. Az Összechapni készülök meghátrállak, nevelni kezdtük, és az energia ismét leállt.

Észlelésem olykor váratlanul, semmilyen előrejelzés nélkül, gyökeresen megváltozott. Egyszer egyed ül ültem be a Long IsimuI i Rolhman's vendéglőbe vacsorázni. A Jelenlét hirtelen annyira felerősödött, hogy minden addig különállónak észlelt dolog és személy időtlen egyetemességgé, egységgé olvadt össze. A mozdulatlan Csendben világos volt, hogy nincsenek „események”, „dolgok”, és hogy valójában semmi sem „történik”, mivel a múlt, jelen és jövő csak az észlelés terméke, akárcsak a születés és halál kénye-kedvének kitett különálló „én” illúziója. Amint a korlátozott, hamis én beleolvadt valódi forrásának egyetemes Énjébe, megjelent az a leírhatatlan érzés, hogy hazaérkeztem az abszolút béke állapotába, oda, ahol minden szenvedés megszűnik. Minden szenvedés a különállás illúziójából ered. Amikor rájövünk, hogy mi vagyunk a világegyetem, hiánytalanul, Minden Létezővel egységben és örökkön örökké, akkor semmilyen további szenvedés nem lehetséges.

A világ minden országából jöttek páciensek, köztük a legreménytelenebbek legreménytelenebbjei. Furcsák, elgyötörtek, akiket nedves lepedőbe csavarva szállítottak hozzám messzi kórházakból, abban reménykedve, hogy kikezelem előrehaladott pszichózisukból és súlyos, gyógyíthatatlan elmebetegségükből. Voltak közöttük katatóniások³⁶, és sokan már évek óta nem szólaltak meg. A rokkant külső alatt azonban minden páciensben ott fénylett a szeretet és szépség lényege, még ha a mindennapi látás számára annyira elhalványult is, hogy ezen a világon senki sem szerette már az illetőt.

Egy napon kényszerzubbonyban egy néma és katatóniás pácienszt hoztak a kórházba. A nő súlyos idegrendszeri betegségben szenvedett, és nem tudott a lá-

36 A *kntalóitía* a tust izmainak időszakos merevségével járó pszichomotoros működési zavar, amely a sdiizoplm-nia és más pszichiátriai kórképek velejárója lehet.

bára állni. A földön vonaglott, testet görcs rángatta, a szeme kifordult. Haja csapzott volt, ruhája cafatokban lógott, és hörgő hangokat hallatott. A családja meglehetősen jólszituált volt, így az évek során a világ számtalan orvosa és híres specialistája megvizsgálta már. Minden lehetséges kezelést végigpróbáltak, végül a szakma reménytelen esetként lemondott róla.

Rövid, nonverbális kérdés futott át az agyamon: „Istenem, akaratom szerint mit kezdjek vele?” Aztán megértettem, hogy mindössze szeretetre van szüksége. Belső énje átragyogott tekintetén, és az Én kapcsolatba lépett a szeretetteljes lényeggel. Abban a pillanatban meggyógyult attól, hogy felismerte, ki is ő valójában, és nem számított többé, hogy elméjével vagy testével mi történt.

Ez lényegében számtalan pácienssel megtörtént. Volt, akit a környezete is gyógyultnak tekintett, volt, akit nem, de hogy klinikai gyógyulás lett-e a végeredmény vagy sem, az a páciens számára már nem számított. A belső gyötrelem véget ért. Amint megéreztek a szeretetet és a belső békét, a szenvedés véget ért. Ez a jelenség csak azzal magyarázható, hogy a Jelenlét Könyörülete átértelmezte minden páciens valóságát, és így a gyógyulást a külvilág és a látszat szintjén túl tapasztalták meg. Az Én belső békéje időtlenül és identitástól függetlenül ölelt át minket.

Világos volt, hogy minden fájdalom és szenvedés kizárólag az egóból származik, és nem Istentől. Ez volt az igazság, amelynek üzenete a páciensekhez szavak nélkül eljutott. Ez volt a lelki akadály egy másik néma, katatóniás páciens esetében is, aki már évek óta nem beszélt. Az Én az elme közvetítésével így szólt hozzá: „Istent okolod azért, amit az ego tett veled.” A helyszínen levő nővér legnagyobb ijedelmére a páciens felugrott, és beszélni kezdett.

A iminka egyre fárasztóbb lett, végül pedig meghaladta erőmet. A pácienseknek várakozniuk kellett az ágyakra, pedig a kórházat kibővítettük, hogy helyet biztosítsunk számukra. Roppant nagy csalódás volt számomra, hogy az emberi szenvedést egyszerre csak egyetlen páciensnél tudtam leküzdeni, mintha csak kiskanállal próbáltam volna a tengert kimerni. Azon gondolkodtam, hogy kell lennie valami másnak, amivel a közös betegség, a spirituális gyötrellem és emberi szenvedés végeláthatatlan özönének oka megszüntethető.

Ez vezetett el a kineziológia tanulmányozásához, amely bámulatos dolgokat tárt fel előttem. Olyan, mint egy „féregjárat”³⁷ a fizikai világ, valamint az elme és a lélek világa között, egy dimenziók közötti határfelület. Egy olyan alvókkal teli világban, akik forrásuktól eltávolodtak, itt egy eszköz, amellyel felébreszthetem őket, és amivel mindannyiuknak bizonyíthatom a magasabb valósággal való elveszett kapcsolat létét. Így aztán sorra leteszteltem minden anyagot, gondolatot és fogalmat, ami csak eszembe jutott. E munkában segítségemre voltak tanítványaim és kutató munkatársaim. Arra a jelentős felfedezésre jutottam, hogy bár a negatív ingerek (például a neonfény, gyomirtók, mesterséges édesítőszer) hatására minden vizsgálati alany izomzata elgyengül/ azoké, akik valamely spirituális tant követnek, és már magasabb tudatszintet értek el, nem gyengül el annyira, mint az átlagemberé. Tudatukban valamilyen döntő fontosságú változás következett be. Ez úgy történhetett, hogy rájöttek, nincsenek kiszolgáltatva a világ kénye-kedvének, hanem csak az hat rájuk, amit elméjük elhisz. Talán még kiderül, hogy maga a megvilágosodás felé vezető folyamat is növeli az ember ellenálló képességét a lét megpróbáltatásaival, így például a

37 Az Einstein-Rosen hidak - vagy *ún.féregjáratok* - a tér és az idő különös alagútjai, amelyek a Világegyetem két távoli pontját kötik össze. Egyes fekete lyukak ezeknek a féregjáratoknak a kapui is lehetnek

betegségekkel szemben.

Az En, csupán a képet felidézve, meg tudta változtatni a világ dolgait. Ahányszor a szeretetlenség helyébe* a Szeretet lépett, megváltozott a világ. A civilizáció egész menete gyökeresen megváltoztatható, ha ez a szeretet-energia nagyon célzottan összpontosul. Valahányszor sor került erre, a történelem váratlan fordulatot vett.

Felmerült annak lehetősége, hogy ezeket a döntő fontosságú meglátásokat nemcsak megoszthatom a világgal, hanem megcáfolhatatlanul igazolhatom is őket. Arra a következtetésre jutottam, hogy az emberi élet nagy tragédiája mindig is az oly könnyűszerrel becsapható pszichében rejlett. A sok viszály és küzdelem annak volt az elkerülhetetlen következménye, hogy az emberiség képtelen igaz és hamis közt különbséget tenni. Most azonban megoldás kínálkozott erre az alapvető dilemmára azzal, hogy maga a tudat természete - amire eddig csak következtetni lehetett - új összefüggésbe helyezhető és megmagyarázható.

Eljött az ideje, hogy magam mögött- hagyjam New York-i életemet ottani lakásommal együtt, és hogy Long Island-i otthonomat is feladjam valami sokkal fontosabbért: tökéletesítenem kellett módszerem eszközét, azaz önmagamát. Ehhez arra volt szükség, hogy addigi világomból kilépjek, és mindent feladva visszavonultan éljek egy kisvárosban. A következő hét évet meditál ássál és tanulással töltöttem.

Az üdvösség állapotai minden elképzelést felülmúló erővel és kéretlenül tértek vissza újra és újra. Végül meg kellett tanulnom, hogyan lehetek úgy az Isteni Jelenlét állapotában, hogy közben működni tudjak a világban. Az elme elveszítette a nagyvilág eseményeinek fonalát. Ahhoz, hogy kutatni és írni tudjak, abba kellett hagynom a spirituális gyakorlatok végzését, és a forma világára kellett összpontosítanom. Az újságolvasás és a

tévénézés segített tisztáznom, hogy ki kicsoda, napirenden lennem a főbb eseményekkel, aktu/ijjs dalmi vitákkal.

Az igazság rendkívüli, szubjektív élményei ;₃ *a* , *v* tikusok világához tartoznak, akik az egész emb<?r.Vyrí- hatnak azzal, hogy a kollektív tudatba spirituális giát küldenek. Az emberek többsége ezeket a nem érti, ezért a spirituális keresőkön kívül más *v/Auá* ra jelentésük korlátozott. Mivel az egyszerűség *u\kr b:* magában Isten megnyilvánulása, és miveJ valódi *éti nr/* igazsága a mindennapi élet útján fedezhető fej, az szerűségre törekedtem. Nincs szükség egyébre, hogy gondoskodón és kedvességben éljünk, és *avvt,(* minden más a kellő időben magától feltárul, *A ,v,,* és Isten nem különböznek egymástól.

így történt, hogy a lélek e nagy kitérője után *vhs/;* tértem a legfontosabb munkához, ami abban áii, : *'/■/;* minél több embertársam számára megpróbálja; *\(-.y* alább egy kicsit érthetőbbé tenni a Jelenlétet.



A Jelenlét csendes, és annak a térnek a békesv':gé⁴ közvetíti, amelyben és amely által minden létezi/ és *te* pasztal. Végtelenül gyöngéd, mégis sziklaszíláró. *kitel H* minden félelem elszáll. A spirituális öröm csendes, meg - magyarázhatatlan elragadtatásként jelentkezik. Mivel az időérzékünk elhagy, nincs balsejtelem vagy megbá nás, nincs fájdalom, nincsenek elvárások. Az *öröm* íor- rása végtelen és örök. Nincs kezdet és vég, így *hé**, ríness vesztességérzés, fájdalom és vágy sem. Semmit sem /e.; tenni, mert minden tökéletes és teljes.

Amikor az idő megáll, minden gond megszűr ;/, vei azok csak egy nézőpont termékei. Amint a JderÁ:f érvényesül, nem azonosulunk többé testünkkel *va^y* eí- ménkkel. Amikor az elme elnémul, az „én vagyok"

dolata is szertefoszlik és tel ragyog a Tiszta Tudatosság, megvilágítva azt, ami az ember, ami mindig is volt és les/, túl minden világon, világmindenségen és időn, lóhát kezdőt és vég nőikül.

Sokan tűnődnek azon, vajon hogyan lehet a tudatosság ilyen szintjére eljutni, de mivel annyira egyszerű, csak kövesen teszik, amit kell. Kezdetben erős volt a vágy bennem, hogy ezt a/ állapotot elérjem. Aztán következett a fegyelmezett cselekvés, a minden esetben alkalmazott. állandó és egyetemes megbocsátás és gyöngédség. Minden iránt együttérzőnek kell lennünk, beleértve önmagunkat és gondolatainkat is. Ezután jött a hajlandóság, hogy a vágyakat felfüggeszsem, és személyes akaratomat minden pillanatban feladjam. Amint minden gondolatot, érzést, vágyat és tettet átadtam Istennek, elmém fokozatosan elcsendesedett. Először egész történeteket és bekezdéseket engedett el, majd következtek a gondolatok és fogalmak. Amikor elengedjük a gondolatok birtoklásának vágyát, többé nem lesznek annyira kidolgozottak, és már félkész állapotukban kezdenek szét-töredezni. Végül már akkor sikerült átadnom magát a gondolat mögött meghúzódó energiát is, mielőtt gondolattá állt volna össze.

Az állandó és lankadatlan összpontosítás, amely egyetlen pillanatra sem engedett a meditatív állapotból kizökkenni, mindennapi tevékenységem közben is jelen volt. Ez eleinte nagyon nehéznek tűnt, de idővel megszokássá, automatikussá vált, egyre kevesebb erőlködéssel járt, végül pedig egyáltalán nem igényelt semmilyen erőfeszítést. A folyamata földet elhagyó rakétához hasonlítható. Először hatalmas energiát igényel, aztán, ahogy kikerül a föld gravitációs teréből, egyre kevesebbet, végül saját lendülete hajtja az űrben tovább.

A tudatváltás hirtelen, minden figyelmeztetés nélkül következett be, és egyszerre csak ott volt a Jelölöt,

félreérthetetlenül, mindent magába foglalóau. Az én |,₍₁ tálakor néhány pillanatnyi félelem következé, tiy.tii,, felragyogott az abszolút Jelenlét áhítata, Hz nz ánöhV, látványos, és minden addigi élményemnél ínUMizívchi, volt A mindennapi életben semmi sincs, ami a J»y< Hi ba érne. A mélységes megrázkódtatást, amit kiváltóit, _{f)} Jelenlét szeretete enyhítette. E szeretet segítség* <Vi v<*. delme nélkül az ember megsemmisülne.

A létbe kapaszkodó ego pillanatnyi rémülete következett, attól félve, hogy semmivé válik. Az ej'o halála után helyét a Mindenséget jelentő Én vei le ;U, w/.<, Teljesség, amelyben minden tudott és nyilvánvaló, Haját lényegének tökéletes kifejeződéseként. Az énértel hely hezkötöttségének megszűntével tudatosodott bennem, hogy az ember mindazzal egy, ami valaha is létezett, és ami létezhet. Az ember identitásától, nemétől, sőt emberi mivoltától függetlenül is teljes és egész. Soha többé nem kell félnünk a szenvedéstől és a haláltól.

Ettől kezdve lényegtelen, hogy mi történik a testtel. A spirituális tudatosság bizonyos szintjein a test meggyógyul, betegségei spontán módon megszűnnek. Az abszolút állapotában azonban ezek a szempontok maguk is érvényüket veszítik. A test előre meghatározott útját járja, aztán oda tér vissza, ahonnan jött. Ennek semmi jelentősége, nem befolyásol minket. A test nem „valaki”, hanem inkább „valami”, akár egy másik tárgy, mint a szobában levő egyik bútordarab. Komikusnak tűnhet, hogy az emberek még mindig úgy viszonyulnak a testhez, mintha a „te” nevű személy lenne, de a tudatosságnak ezt az állapotát nincs hogy megértetni azokkal, akik nem ebben a tudatosságban élnek. A legjobb, ha a magunk dolgával törődünk, a társadalmi beilleszkedés kérdését pedig a Gondviselésre bízjuk. Bár ha az üdvösség állapotába jutunk, ezt az intenzív elragadtatást nélíéz elrejtjük. A világot elkápráztathatja a jelenség, és lehet,

nesszé földről eljönnek majd azért, hogy az auránkban Lryenek. Leginkább a spirituális keresők és kíváncsiszkodók jönnek majd, valamint azok a súlyos betegek, akik csodát remélnek. Mágnessé és örömük forrásává válhatunk. Általában egy adott ponton feltámad bennünk a vágy, hogy másokkal megosszuk ezt az állapotot, és hogy mindenkinek a javára fordítsuk.

Az állapotot kísérő elragadtatás nem teljesen stabil, vannak gyötrelmes pillanatok is. A leggyötrelmebb az, amikor ez az állapot hullámzik, és hirtelen, látszólag minden ok nélkül megszűnik. Ezek az időszakok a legmélyebb kétségbeeséssel járnak, azt hihetjük, hogy a Jelenlét cserbenhagyott. A visszaesések küzdelmessé teszik az utat, és nagy akaraterőre van szükség, hogy felülkerekedjünk rajtuk. Végül nyilvánvalóvá válik, hogy vagy meghaladjuk ezt a szintet, vagy újra és újra át kell élnünk a „kegyelemvesztés” kínjait. Aztán, amint nekilátunk a dualitáson való felülemelkedés küzdelmes feladatának, le kell mondanunk az elragadtatás dicsőségéről is, amíg minden ellentétben és széthúzáson túl nem jutunk. Míg az ego vasláncától öröm megszabadulni, addig az elragadtatás örömének aranyláncáról lemondani teljesen más dolog. Olyan érzés, mintha Istentől kellene megválnunk, és a félelemnek egy soha nem sejtett szintjét éljük meg. Ez az abszolút magány végső rémülete.

A nemlét félelme rettenetes volt az ego számára, és többször is meghátrált előle, amikor közeledni látszott. Aztán feltárult a lélek gyötrelmeinek és sötét éjszakáinak célja. Azért annyira kibírhatatlanok, hogy az átható fájdalom a leküzdésükhöz szükséges maximális erőfeszítésre sarkalljon. Amikor a mennyország és pokol közti tétozás már elviselhetetlenné válik, magát a létezés vágyát is fel kell adnunk. Csak ha ezt megtettük, akkor emelkedhetünk felül a Teljesség és semmi, a lét és

nnnlél dualitásán. A belső munkának ez a tetőpontja, a U'gnehti/.ebb szakasza, a végső vízválasztó. Ekkor már tökéletesen tisztában vagyunk azzal, hogy ha a lét illúzióján is felülemelkedtünk, akkor ez visszavonhatatlan. Innen már nincs visszaút, és éppen a megmásíthatatlanság rémképe az, ami miatt minden döntésünk közül a végső akadály győzhető le a legnehezebben.

A/ én végső apokalipszise során valójában a lét és nemlét egyedüli, még megmaradt dualitása, azaz maga ,r/ identitás oldódik fel az Egyetemes Istenben, ám nincs már egyéni tudat, ami ezt választhatná. így aztán, ezt az utolsó lépést Isten teszi meg.

- Dávid R. Hawkins

A kapható audio- és videofelvételek,
valamint a tudattal és spiritualitással kapcsolatos
egyéb kiadványok jegyzékéért
a következő címen lehet érdeklődni:

Veritas Publishing

P.O.Box 3516

West Sedona, AZ 86340 U.S.A.

Telefonszám: 928.282.8722 Fax: 928.282.4789

www.veritaspub.com


A szerző sorozatban megjelent könyvei közül e hatodikban végső formába önti és még világosabbá teszi a „Megvilágosodás” állapotának valódi mibenlétét, lényegét. Bár a magyarázat és a kontextusba helyezés végett az író a tudatkutatáshoz folyamodik, ez elsősorban a komoly spirituális keresőnek szánt tankönyv. Olyan információkat fed fel, amelyekről csak azok tudnak, akik az egón felülemelkedve megvilágosodtak.

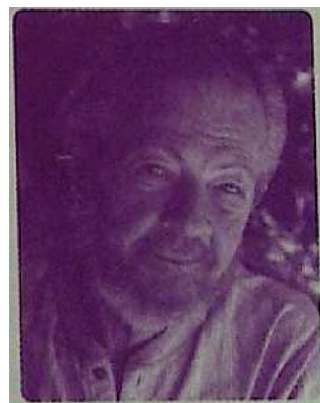
Nem más ez, mint az „én”-től az „En”-ig vezető belső út, és az egymást követő állapotok leírása az olvasó Megvilágosodását szolgálja.

A misztikus szubjektív állapotait mindig nagy érdeklődés övezte, de a történelem során eddig még nem tisztázták annyira, amennyire ez a félig-meddig önéletrajzi beszámoló teszi. Ez a leírás egyben kezünkbe adja azt az eszközt is, amellyel e ritka állapotok azonosíthatók, és bemutatja a Spirituális Igazság alapvető sajátosságait.

Egyházi doktrínák és vallásos hitrendszerek nélkül, példátlanul világosan fedi fel a teljes Spirituális Igazság szintiszta, őseredeti esszenciáját. Tisztázódik, hogy csak azt „ismerjük” igazán, „amik vagyunk”, nem azt, „amiről tudunk”. Az is nyilvánvalóvá válik, miért kezdődik és végződik Dr. Hawkins minden könyve azzal, hogy *Glória in excelsis Deo!*



Dr.  **Dávid R. Hawkins** (1927-2012)
*a Megvilágosodás útjának világszerte
elismert tanítója. Ötvenévnyi pszi-
chiáteri tapasztalattal a háta mö-
gött a tudatkutatás egyik vezető
egyénisége, aki világszerte tar-
tott előadásokat.*



**Saját spirituális fejlődését előző műveiben már
leírta, ennek rövid összefoglalása pedig e
könyv zárófejezetében is olvasható.**